

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

BRUNO CAMPOS CARDOSO

**O CHÃO ONDE SE SENTA, O LUGAR ONDE SE PISA:
ETNOGRAFIA DAS TÉCNICAS DO CORPO EM EVENTOS DO BUDISMO TIBETANO**

CURITIBA

2016

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

BRUNO CAMPOS CARDOSO

O CHÃO ONDE SE SENTA, O LUGAR ONDE SE PISA:
ETNOGRAFIA DAS TÉCNICAS DO CORPO EM EVENTOS DO BUDISMO TIBETANO

Dissertação apresentada ao curso de Pós-Graduação em Antropologia Social, Setor de Ciências Humanas, Letras e Artes da Universidade Federal do Paraná, como parte das exigências para obtenção do título de Mestre em Antropologia Social.

Orientadora: Prof. Dra. Laura Pérez Gil

CURITIBA

2016

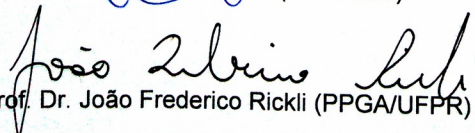
**138ª ATA DE SESSÃO PÚBLICA DE DEFESA DE
DISSERTAÇÃO PARA OBTENÇÃO DO GRAU DE MESTRE
EM ANTROPOLOGIA SOCIAL**

Ao décimo quinto dia do mês de dezembro de dois mil e dezesseis, às nove horas, na sala 617 – 6º andar, Edifício D. Pedro I, do Setor de Ciências Humanas da Universidade Federal do Paraná (SCH/UFPR), foram instalados os trabalhos de arguição do mestrando **Bruno Campos Cardoso** para a Defesa Pública de sua Dissertação intitulada: “O CHÃO ONDE SE SENTA, O LUGAR ONDE SE PISA: ETNOGRAFIA DAS TÉCNICAS DO CORPO EM EVENTOS DO BUDISMO TIBETANO”. A Banca Examinadora, designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação em Antropologia da Universidade Federal do Paraná (PPGA/UFPR), foi constituída pelos Professores Doutores Laura Pérez Gil (orientadora), presidente da sessão, José Bizerril Neto (UNICEUB) e João Frederico Rickli (PPGA/UFPR). Dando início à sessão, a presidente passou a palavra ao aluno, para que o mesmo expusesse seu trabalho aos presentes. Em seguida, a presidente da sessão passou a palavra a cada um dos Examinadores, para suas respectivas arguições. O aluno respondeu a cada um dos arguidores. A presidente retomou a palavra para suas considerações finais e, depois, solicitou aos presentes e ao mestrando que deixassem a sala. A Banca Examinadora, então, reuniu-se sigilosamente para discussão de suas avaliações, e decidiu pela *Aprovação*..... do aluno. O mestrando foi convidado a ingressar novamente na sala, bem como os demais assistentes, após o que a presidente da sessão fez a leitura do Parecer da Banca Examinadora, outorgando-lhe o Grau de **Mestre em Antropologia Social**. Nada mais havendo a sessão foi encerrada, da qual eu, Paulo Marins Gomes, lavrei a presente ata, que vai assinada por mim e pelos membros da Comissão Examinadora. Curitiba, 15 de dezembro de 2016.


Paulo Marins Gomes


Profa. Dra. Laura Pérez Gil (Orientadora)


Prof. Dr. José Bizerril Neto (UNICEUB)

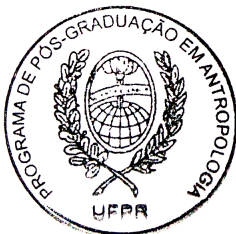

Prof. Dr. João Frederico Rickli (PPGA/UFPR)



DECLARAÇÃO

Errata: Declaro, para os devidos fins, que a ata de defesa de mestrado do aluno Bruno Campos Cardoso, que apresentou sua dissertação intitulada "O CHÃO ONDE SE SENTA, O LUGAR ONDE SE PISA: ETNOGRAFIA DAS TÉCNICAS DO CORPO EM EVENTOS DO BUDISMO TIBETANO" no dia 15 de dezembro de 2016, contém um erro de digitação e a sua numeração correta é "139ª" e não "138ª" como consta. E por ser verdade, firmo a presente.

Curitiba, 5 de janeiro de 2017



Paulo Marins Gomes

Paulo Marins Gomes
Secretário do Programa de Pós-Graduação em Antropologia

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
SETOR DE CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ANTROPOLOGIA
RUA GENERAL CARNEIRO, 460 / 6º ANDAR
CEP 80060-150 - CURITIBA- PR
Telefone (41) 3360-5272




PARECER DA BANCA EXAMINADORA


Os membros da Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação em Antropologia da Universidade Federal do Paraná (PPGA) para realizar a arguição da Dissertação de Mestrado de **Bruno Campos Cardoso**, intitulada: "O CHÃO ONDE SE SENTA, O LUGAR ONDE SE PISA: ETNOGRAFIA DAS TÉCNICAS DO CORPO EM EVENTOS DO BUDISMO TIBETANO", após terem inquirido o aluno e realizado a avaliação do trabalho, são de parecer pela sua *aprovação*, completando-se assim todos os requisitos previstos nas normas desta Instituição para a obtenção do Grau de **Mestre em Antropologia Social**.

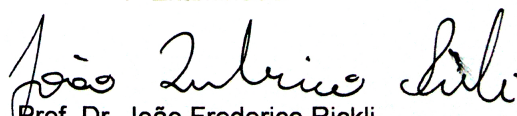
Considerações adicionais da Banca Examinadora:

.....
.....
.....

Curitiba, 15 de dezembro de 2016.


Profa. Dra. Laura Perez Gil
Presidente da Banca Examinadora


Prof. Dr. José Bizerril Neto
1º Examinador


Prof. Dr. João Frederico Rickli
2º Examinador

Para meu pai Carlos Antônio

In memoriam

AGRADECIMENTOS

À Aline e Diva, pelo amor, apoio e confiança irrestrita.

À Maria, Ana, Ronald e toda família, pelo carinho que supera as distâncias.

À Karina, pela parceria, companhia e afeto – e sobretudo pela paciência e leitura atenta ao longo das várias versões deste trabalho.

Ao Jimmy, pela amizade e abertura das portas que possibilitaram essa pesquisa, assim como à Julia, Gustavo e Fernanda pelas práticas conjuntas e acolhida generosa.

À Tenzin Wangyal Rinpoche e Lama Padma Samten, pelo privilégio de ouvir seus ensinamentos e instruções, e bem como aos demais professores e instrutores que conheci pelo caminho.

Aos interlocutores que participaram direta ou indiretamente deste trabalho, e a todos aqueles que caminham por caminhos tão vastos.

À Laura Pérez Gil pela paciente e sempre lúcida orientação.

À Eva Scheliga e João Rickli pelas valorosas indicações na banca de qualificação.

Ao Alisson, Josi e demais colegas do mestrado, pelas conversas e os percalços acadêmicos compartilhados.

Aos colaboradores do Libgen, Sci-Hub e demais ativistas anônimos do conhecimento livre, cujo empenho e determinação viabilizaram meu acesso à boa parte das obras aqui citadas.

À todos os meus amigos e amigas, companheiros e companheiras do livre pensar das ruas e das calçadas. Aos mestres do cultivo e do improviso, aos alquimistas dos três tempos e aos poetas de todos os cantos.

*If the meditator is able to use
whatever occurs in his life as the path,
his body becomes a retreat hut.*

Jigme Lingpa

RESUMO

O objetivo desta dissertação é descrever e analisar parte do arranjo complexo com que o budismo tibetano *vajrayana* se manifesta nos "circuitos espirituais" brasileiros, tendo como foco os percursos dos praticantes e os modos específicos de transmissão e aprendizado do conhecimento e das técnicas corporais budistas. Neste trabalho procuramos descrever tais circuitos espirituais a partir de eventos (cursos, *workshops*, retiros) que podem ser compreendidos como entroncamentos dos percursos de vários praticantes. Aos descrevermos as técnicas corporais budistas – em especial a prática da meditação (*shamatha*) e de uma série do ioga tibetano (*tsa-lung*) – como modos de experimentação de corporalidades não-ordinárias, demonstramos como essas técnicas são, simultaneamente, o veículo do aprendizado budista e como também fazem parte do cotidiano dos praticantes. Ao produzir uma reflexão sobre a produção de corporalidades na articulação de múltiplos campos de prática, descrevemos o contexto heterogêneo dos retiros e cursos budistas. Trata-se, como veremos, de tipo um de conhecimento do mundo que se constitui e se desenvolve no corpo e a partir do corpo, sobretudo nos contextos e situações de aprendizado e articulações de saberes distintos.

Palavras-chave: budismo tibetano; técnicas corporais; meditação; ioga; prática.

ABSTRACT

This dissertation aims to describe and analyze the complex arrangement by which the tibetan buddhism (*vajrayana*) manifests in brazilian “spiritual circuits”, with focus on the practitioners’ pathways and the specific modes of transmission and learning of buddhist knowledge and corporal techniques. In this work we describe this spiritual circuits by means of events (courses, workshops, retreats) which can be thought as junctions of many practitioner pathways. Describing this buddhist techniques – the *shamatha* meditation and a tibetan yoga series called *tsa-lung* – as modes of experimentation of non-ordinary corporealities, e we show how they become part of practitioner’s everyday experiences. By articulating the production of bodies and practice fields, we portray the heterogeneous context of buddhist retreats and courses and this is a kind of knowledge that is constituted and developed in and from the body.

Keywords: tibetan buddhism; body techniques; meditation; yoga; practice.

LISTA DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura 1: Detalhe da Roda da Vida..... | 40 |
| Figura 2: A Roda da Vida pintada na parede do templo CEBB Caminho do Meio..... | 58 |
| Figura 3: Os três canais (tsa) por onde a energia (lung) circula pelo corpo..... | 87 |
| Figura 4: O Arado, recorte do livro “Yantra Yoga: The Tibetan Yoga of Movement”..... | 90 |

LISTA DE TABELAS

| | |
|--|-----|
| Tabela 1: Relação dos elementos, partes do corpo, <i>lung</i> e cores..... | 88 |
| Tabela 2: Relações entre as dimensões ou aspectos do corpo..... | 120 |

SUMÁRIO

| | |
|--|------------|
| INTRODUÇÃO..... | 13 |
| Estrutura do trabalho..... | 17 |
| Nota sobre a convenção dos nomes e termos estrangeiros..... | 19 |
| 1. CONSTRUÇÃO DO CAMPO..... | 20 |
| Eventos como reuniões..... | 28 |
| Contextos do campo..... | 31 |
| Contexto local & urbano: circuitos, mercados e <i>commodities</i> espirituais..... | 32 |
| Contexto global & histórico: diáspora, linhagens, meios hábeis..... | 35 |
| 2. O BUDISMO TIBETANO COMO PRÁTICA..... | 45 |
| A noção de prática e os praticantes: adentrando no campo..... | 46 |
| Um só ou vários corpos? <i>Roda da vida & Prajnaparamita: vacuidade e a insubstancialidade dos fenômenos</i> | 56 |
| Etnografia das práticas coletivas: técnicas do corpo, visualizações, auto-observação.. | 64 |
| Tomando refúgio nas Três Joias / ambiente, espaço e as posturas iniciais..... | 71 |
| Práticas preliminares e práticas centrais: shamatha, yantras e corpos sutis..... | 82 |
| Dedicação dos méritos: restituição e transformação das relações cotidianas..... | 92 |
| 3. CORPOS SUTIS: ESTRUTURAS E REVERBERAÇÕES DA PRÁTICA..... | 96 |
| Modos de usar: imitação, conexão e ritmo..... | 96 |
| Desenhando posturas, imitando formas..... | 96 |
| Conexões elementais, corpos expandidos..... | 100 |
| Imitação como conexão, modos de aprendizado: ajuste rítmico e mímese..... | 106 |
| Corpo-instrumento, corpo-máquina, corpo-veículo..... | 110 |
| "Modos de entrar em contato com o deus": técnica e <i>habitus</i> | 110 |
| Os três corpos conscienciosos..... | 115 |
| Da mandala ao corpo-veículo: interfaces e conexões..... | 118 |
| CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 122 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 125 |

INTRODUÇÃO

Este trabalho é uma reflexão a partir da minha pesquisa de campo em retiros e cursos relacionados ao budismo tibetano *vajrayana* no sul, sudeste e centro-oeste do Brasil. O objetivo é delinear parte do arranjo complexo com que o budismo tibetano se manifesta nos "circuitos espirituais" brasileiros, tendo como foco os percursos dos praticantes e os modos específicos de transmissão e aprendizado do conhecimento e das técnicas corporais budista.

Meu ponto de partida foi um questionamento acerca das técnicas corporais budistas – em especial sobre a prática da meditação e do ioga tibetano – como modos de experimentação de corporalidades não-ordinárias. Pretendia investigar como essas técnicas eram simultaneamente o veículo do aprendizado budista e como também faziam parte do cotidiano dos praticantes.

Entrei em contato com o budismo, como alguns de meus interlocutores, alguns anos atrás, a partir dos *Vagabundos Iluminados* de Jack Kerouac e das abordagens mais filosóficas de Alan Watts acerca do budismo zen japonês. Numa primeira oportunidade, ainda na graduação em Ciências Sociais, realizei um exercício de campo em uma comunidade zen-budista de Curitiba, participando por três meses das sessões de meditação e de um retiro curto. Algum tempo depois, diagramas das paisagens corporais taoistas, em que o corpo humano aparecia representado por planícies e relevos e fluxos d'água, me chamaram atenção novamente para o tema da corporalidade das práticas contemplativas. Pretendia então, no mestrado, estudar os rituais taoistas de um grupo na cidade de São Paulo, mas minha incursão logo se desviou novamente para o budismo, dessa vez o tibetano, em especial por conta das muitas conversas com um amigo tornou-se professor de ioga tibetano – um conjunto de técnicas corporais do budismo *vajrayana*¹. Meu amigo me apresentou sua mestre e o espaço de prática que frequentava, assim como um outro centro budista tibetano num bairro próximo. Quando retornei à Curitiba, minha intenção era pesquisar esse novo campo de práticas, embora ainda não soubesse como fazê-lo.

1 O budismo *vajrayana* – *vajra*, “diamante” ou “trovão”; *yana*, “veículo”; literalmente veículo do diamante, veículo adamantino ou veículo do trovão – é muitas vezes referido como ‘budismo tântrico’ ou “budismo tântrico tibetano”, e compreende uma série de escolas e linhagens, sendo considerado um dos três grandes veículos da iluminação, ao lado do budismo *theravada*, mais difundido no sudeste asiático, (chamado também *hinayana* – “pequeno veículo”) e do budismo *mahayana* (“grande veículo”, mais difundido pelo restante do continente asiático, notadamente China e Japão).

No início do ano de 2015, soube por este amigo que o mestre tibetano Tenzin Wangyal Rinpoche estaria no Brasil para ministrar um *workshop* de três dias em São Paulo. O curso era a continuação de uma série estabelecida nos anos anteriores, promovida por ele a partir da articulação do Instituto Ligmincha Internacional² e do Instituto Ligmincha Brasil³, com o intuito de dar continuidade à transmissão dos ensinamentos sobre a “Yoga do Sono e do Sonho” veiculados pela tradição Bön, uma das cinco escolas do budismo tibetano. O evento ocorreu no salão de um hotel na capital paulista e reuniu cerca de 80 pessoas de várias localidades. Com tradução simultânea do inglês para o português, Rinpoche explicava os fundamentos da prática do sono e do sonho e então nos convidava a realizá-la: sentados nas cadeiras ou no chão, diante do mestre, devíamos acalmar a mente com respirações profundas, visualizar um lótus colorido no centro do corpo e tentar adormecer sem perder a lucidez. Após trinta minutos, éramos convidados a compartilhar nossas experiências – “foi possível adormecer?”, “a visualização foi correta?”, “conseguiram manter a lucidez?”, “com que sonharam?” – e então tomá-las como objetos de conhecimento para práticas posteriores.

Com a manhã e tarde dedicadas ao curso, à noite, em casa, devíamos realizar uma das práticas preliminares do sono, conforme aprendemos no *workshop*, e anotar os sonhos na manhã seguinte. Segundo o mestre, “o sonho é uma ferramenta de sabedoria da consciência não-analítica” e por isso “são infinitas as possibilidades de crescimento no sonho”. Nos intervalos, ao redor da mesa dos chás e dos bolos, assim como junto à mesa ao lado, com livros, incensos, imagens e demais objetos à venda, circulavam os vários praticantes, ora numa mesa, ora noutra, ora em rodas de amigos e conhecidos, atualizando conversas e compartilhando impressões recentes e experiências anteriores. Percebi que o curso tinha a dupla vantagem de congregar num só local muitos praticantes e simpatizantes, e de proporcionar uma experiência mais imersiva com as práticas budistas ao longo das suas várias horas (e dias) de duração. Pareceu-me, então, mais produtivo empreender a pesquisa de forma intensiva em eventos deste tipo do que fazê-lo, como então imaginava, de forma mais breve e fragmentária num único local.

Naquela mesma semana soube pela internet de um retiro de dez dias no Rio Grande do Sul, promovido por outro centro budista, a ser realizado na semana do

2 Site oficial do Instituto Ligmincha Internacional: <http://www.ligmincha.org>

3 Site oficial do Instituto Ligmincha Brasil: <https://ligmincha.com.br>

carnaval. Em poucos dias eu saltava do ônibus com a mochila nas costas e caminhava um tanto pela estrada Caminho do Meio até chegar ao Centro de Estudos Budistas Bodisatva (CEBB)⁴, em Viamão. O templo vermelho de detalhes coloridos se destacava dentre as poucas construções, e nos fundos, sob uma área coberta, uma pequena aglomeração de pessoas vindas de várias localidades faziam seus *check-ins*. Éramos pouco mais de 100 pessoas. Os próximos dez dias transcorreriam de acordo com uma programação que começava às cinco e meia da manhã e terminava pouco antes das dez da noite, contando com várias sessões de meditação, de preces (*pujas*), palestras de Lama Padma Samten, mestre budista e fundador do CEBB, além das refeições e prática eventual de ioga indiano, combinando todas essas atividades ao longo dos três períodos do dia.

Nos alojamentos, separados entre homens e mulheres, nos acomodávamos em beliches e trocávamos impressões do dia e da prática com os colegas de quarto. Durante as refeições, nas compridas mesas de madeira, as conversas se desdobravam de muitas maneiras, intercalando diferentes impressões, motivações, percursos de vida e percursos espirituais. Logo percebi que declarar-se "budista" não era lá algo tão importante, inclusive porque as narrativas me pareciam dizer menos das identidades religiosas ou espirituais e mais dos tipos complexos de filiação e das trajetórias particulares. Mesmo aquelas pessoas engajadas nas práticas budistas já há muitos anos não viam necessidade em se identificar como tais, embora pudessem fazê-lo em outros contextos – como numa conversa sobre religiosidades “de fora” do “circuito budista”, por exemplo.

As técnicas corporais, em especial a meditação, envolvem não apenas conjuntos específicos de instruções, como também uma articulação destas com uma série de conceitos da filosofia budista. Impermanência, compaixão, *bodhicita*, lucidez, luminosidade, os cinco elementos, os cinco *lungs*, a vacuidade – todas essas noções são articuladas, ao longo da prática, em muitas dimensões simultâneas, sejam elas a dimensão da experiência – como parte da instrução ou como objetos da prática, visualizações, significados particulares; sejam as dimensões das sensações, do corpo, das dores, da comunicação, etc. Para além disso, conceitos e técnicas de outras tradições muitas vezes servem também como articulação entre a experiência budista e experiências outras, conforme narradas e aproximadas pelos próprios praticantes a

4 Site oficial do Centro de Estudos Budistas Bodisatva: <http://cebb.org.br>

partir de uma coerência encontrada e contada nas experimentações pessoais e no corpo.

Nos retiros seguintes, nesta e em outras cidades⁵, pude desenvolver melhor essa observação e passei a perceber tais eventos – cursos, *workshops*, retiros – como entroncamentos dos percursos de vários praticantes. Embora uma parcela expressiva deles fizesse parte, em suas cidades, da *sangha*, a comunidade local dos praticantes, a pertença não era um fator exclusivo: mesmo aqueles engajados nas atividades locais indicavam também outras relações com outros centros de prática ou tradições religiosas. As filiações dos praticantes me sugeriam um tipo de mosaico pessoal, mesmo quando o campo de significados budistas parecia abarcar os demais – mas até mesmo quando a perspectiva de outras tradições se mostrava dominante.

Os retiros de ioga tibetano de que participei foram em geral mais curtos (até 3 dias) e contaram com a presença de pouco mais de uma dezena de pessoas. À diferença dos demais, o foco destes retiros está na prática corporal intensiva, com o aprendizado e desenvolvimento de diversas técnicas corporais. As dimensões da imitação, da educação da atenção e do treino me pareceram nesses casos ainda mais expressivas, por conta mesmo da variedade de movimentos e posturas empreendidas ao longo das séries de movimentos. A origem budista dessa prática se expressa de diversas maneiras, notadamente pela forma com que emprega a prática da meditação, como um modo de auto-observação e escrutínio das sensações corporais, e pela cosmologia na qual está inscrita, estabelecendo correspondências entre a experiência do praticante e o corpo de ensinamentos.

Por conta da diversidade de situações corporais que estimula, a prática do ioga me parece ainda mais "aberta" à articulações com outras práticas, tanto porque seus movimentos se parecem com outros estilos e modalidades de ioga, quanto porque as sensações que produzem muitas vezes encontram ressonância e significados, para os praticantes, em outros sistemas espirituais. Essas conexões com outras tradições, algo relativamente comum no contexto urbano da prática budista, mostrou-se para mim de modo especialmente expressivo: pude acompanhar a transformação de um retiro de ioga tibetano em um híbrido – chamado então *kabbalah yoga* – desta técnica com alguns preceitos advindos do judaísmo, o que nos levou a praticar, numa ocasião, os

5 Além de Viamão-RS, participei de eventos em São Paulo-SP, Curitiba-PR e Alto Paraíso-GO.

movimentos tibetanos com vistas a elucidar aspectos e potencialidades das "duas almas" judaicas⁶.

Os critérios e experimentações que efetivam essas aproximações passam mais pelas experiências e corporalidades que ensejam ao longo da prática do que por uma aproximação de tipo teórico ou teológico: é no *corpo praticante* que se estabelece o *continuum* entre as muitas experiências e campos de prática, e é a partir do treino e do cultivo diligente das técnicas do corpo, ou seja, da realização cotidiana e disciplinada dessas práticas, que o caminho de transformação budista se constitui.

Partindo dessas experiências com a pesquisa de campo, assim como das conversas que tive com vários praticantes nessas ocasiões, pretendo produzir uma reflexão sobre a produção de corporalidades na articulação de múltiplos campos de prática, em especial no contexto heterogêneo dos retiros e cursos budistas. Trata-se, como veremos, de tipo um de conhecimento do mundo que se constitui e se desenvolve no corpo e a partir do corpo, sobretudo nos contextos e situações de aprendizado e articulações de saberes distintos.

Estrutura do trabalho

Este trabalho está dividido em três partes. A primeira delas diz respeito à construção do meu campo de investigação. Como se pode depreender do breve panorama anterior, uma pesquisa em eventos budistas não poderia deixar de ser marcada pela própria *eventualidade* desses encontros, efêmeros e impermanentes, entre os praticantes de muitas localidades num tempo e espaço bem definidos. A primeira questão que se impõe, como veremos, é a impossibilidade, nesse caso, de empreender uma pesquisa de campo no que seriam considerados os “moldes clássicos” da etnografia⁷, seja por que – e talvez tanto quanto eu – meus interlocutores estivessem em trânsito, também deslocados de seu próprio cotidiano, ou seja por que, num sentido bastante literal, meus interlocutores estivessem na maior parte do tempo em absoluto silêncio, observando a si mesmos, contemplando a quietude dos seus

6 Segundo esta perspectiva, todos os seres possuem duas almas, uma “divina” e outra “animal”, sendo interessante notar, por outro lado, que a noção de “alma” inexiste na cosmologia budista.

7 Notadamente aqueles encabeçados por Maliowski (1978) e Evans-Pritchard (2005), marcados pela longa permanência em campo e convivência cotidiana com os nativos. Obviamente, não há qualquer imperativo para “seguir os clássicos”, porém essa diferença me parece bastante expressiva.

próprios pensamentos e sensações. Meu engajamento em campo se deu na partilha coletiva desses silêncios, na observação e imitação dos corpos ao redor e de seus movimentos, e na posterior troca de experiências num intervalo e outro das refeições ou já no fim do dia. Por outro lado, foram poucos os interlocutores que pude reencontrar nessa peregrinação intensiva por cursos e retiros, de modo que a construção da minha experiência de campo se dá a partir do estabelecimento de correspondências entre pessoas e locais diferentes, em entroncamentos diferentes de muitos circuitos. Procuo mostrar, a partir desse contexto fragmentário, como construí uma continuidade entre essas experiências ao considerá-las características de um mesmo campo de prática e, desse modo, estabeleço paralelos entre os contextos locais – espalhados pelas metrópoles urbanas brasileiras – e globais – em diáspora do Tibet para outros países do mundo – de atuação do budismo tibetano *vajrayana*.

A segunda parte deste trabalho traz uma descrição dos principais aspectos da cosmologia budista, seguida de uma descrição etnográfica da prática budista nos eventos que participei. Procuo, a partir da minha posição ambígua de pesquisador e praticante, evidenciar como se dão os desenvolvimentos coletivos das técnicas corporais do budismo tibetano a partir do reconhecimento de uma “estrutura de prática” comum à meditação (*shamatha*) e ao ioga tibetano (tomado a partir de um conjunto particular de movimentos chamado *tsa-lung*). Embora sejam técnicas diferentes, argumento que ambas operam de modo similar, fazendo uso de estruturas corporais sutis – visualizações, sensações, potenciais elementais, canais e centros de energia – como modo de condução e veículo mesmo da realização e compreensão do corpo de ensinamentos budistas.

Na terceira parte procuramos mostrar como as experiências com diferentes dimensões e estruturas sutis proporcionadas pela prática estabelecem outros regimes de corporalidades ou situações corporais que, por sua vez, apontam para diferentes caminhos de transformação pessoal dos praticantes. A partir de relatos e exemplos de reverberações cotidianas das práticas aprendidas e desenvolvidas nos eventos, procuramos elaborar uma noção complexa de imitação que dê conta da dimensão do aprendizado da técnica – mímese, contato, educação atenção – e da dimensão das montagens e correspondências entre os campos de prática percorridos pelos praticantes. Pretendemos com isso mostrar como eventos, práticas e ritmos são parte constitutiva das experiências dos praticantes e dos seus modos de composição corporal.

Nota sobre a convenção dos nomes e termos estrangeiros

Os nomes dos interlocutores deste trabalho foram abreviados para uma única letra aleatória a fim de preservar suas identidades e experiências particulares. Somente os mestres e professores com quem participei dos eventos aqui citados – Tenzin Wangyal Rinpoche, Lama Pama Samten, Julia Signer – aparecem com seus nomes por extenso, uma vez que, ao contrário dos demais interlocutores, são “pessoas públicas”, no sentido de promoverem e congregarem diversos participantes nessas e em outras ocasiões.

Os termos estrangeiros, em especial os conceitos budistas em sânscrito e tibetano, aparecem sempre grafados em *itálico*. Nomes próprios, ao contrário, estão grafados normalmente. Também aparecem em *itálico* conceitos antropológicos em inglês, assim como conceitos ou noções que julgo, ao longo do texto, merecedores da ênfase para facilitar seu entendimento e operacionalidade ao longo da argumentação.

1. CONSTRUÇÃO DO CAMPO

Nesse capítulo pretendo delinear as principais características dos eventos budistas onde desenvolvi minha pesquisa de campo. Num primeiro momento, irei situar tais eventos no contexto geral dos circuitos de prática e espiritualidade das metrópoles urbanas. A seguir, pretendo mostrar como essas expressões locais e urbanas da prática budista estão relacionadas com expressões mais globais ou históricas do budismo tibetano no Ocidente. Por fim, aponto como essas inovações urbanas, e também no que diz respeito ao uso de tecnologias e da internet, atualizam determinados aspectos da tradição budista nos circuitos de prática em que se estabelecem e por onde transitam seus praticantes.

Em minha pesquisa de campo, frequentei três tipos de eventos, em mais de uma oportunidade: seis retiros, três cursos e um *workshop*. Eventos como esses são tidos por seus participantes como parte importante do desenvolvimento da prática espiritual e pessoal, uma vez que oferecem ensinamentos e vivências de modo intensivo, proporcionando assim uma maior imersão nas atividades. Tais eventos são pagos e coordenados por um professor ou mestre, cujas palestras ou instruções seguem um roteiro temático preestabelecido ou visam a aprendizagem de determinadas técnicas.

Os retiros são eventos de média e longa duração, que podem variar de três a dez dias – no caso dos que participei, mas há também retiros bem mais extensos, que podem se estender por um mês, três meses, um ano ou até três anos, destinados aos praticantes mais experientes. Dependendo da infraestrutura dos locais onde é realizado, um retiro pode contar com alojamentos e refeitório, ou então somente com o espaço destinado à prática. Notadamente, participei de retiros de dois tipos: retiros de meditação e retiros de ioga tibetano. Os retiros de meditação – três deles em Viamão-RS e um em Alto Paraíso-GO – foram promovidos pelo Centro de Estudos Budistas Bodisatva (CEBB), criado nos anos 1990 pelo professor gaúcho Lama Padma Samten, e alinhado aos ensinamentos budistas da escola tibetana Nyingma. Atualmente há mais de 40 CEBBs espalhados por capitais e cidades do Brasil, alguns deles contando com áreas de vários hectares e infraestrutura para alojamentos, refeitórios, templo ou salas de meditação e, em lugares como Viamão, loteamento de casas. Os retiros são estruturados por um cronograma de práticas e palestras proferidas por Lama Padma Samten ou orientações realizadas por professores formados no próprio Centro. As

atividades do dia tinham início com sessões de meditação a partir das 5h30, sessão de preces (*puja*), café da manhã, palestra, almoço, outras sessões de meditação, palestra, prática de ioga ou pilates, jantar, sessão de preces e por fim outra palestra ou sessão de meditação. Tal cronograma se repetia então ao longo de 10 dias (ou apenas três no caso de Alto Paraíso, em que o retiro foi realizado na Casa de Cultura da cidade), e tinham como objetivo introduzir os principais conceitos e perspectivas budistas, juntamente com a transmissão de instruções para a prática da meditação, em três estilos diferentes: *shamatha* impura, *shamatha* pura e *metabhavana*⁸. As palestras e as sessões de meditação e de preces ocorrem todas no mesmo espaço e estão sujeitas às mesmas regras que o definem: deve-se transitar por ele com os pés descalços sobre colchonetes ou tatames, sentar-se em almofadas especiais e de modos específicos, cultivando o silêncio na maior parte do tempo. Os retiros de que participei contavam com grande número de pessoas – entre 60 e 170 – de diversas localidades do país, a maioria frequentadores das atividades cotidianas nos CEBBs de suas cidades ou mesmo em outros centros e locais de prática vinculados a outras linhagens ou denominações budistas. Por conta da duração relativamente longa, feriados prolongados, como o Carnaval e a Páscoa, e o período das férias de julho costumam ser priorizados para sua realização

Outro tipo de retiros dos quais participei foram aqueles destinados à prática do ioga tibetano, chamado também *Yantra Yoga*, ministrados por Julia Signer quando estive em Curitiba-PR, e que ocorreram em dois diferentes locais de prática que promovem atividades relativas ao ioga e outras terapias. Os ensinamentos do *Yantra Yoga* advêm tanto da tradição Nyingma quanto de outra escola do budismo tibetano, denominada budismo Bön, sendo parte de uma tradição de ensinamentos conhecida como *Atiyoga* ou *Dzogchen* – que do ponto de vista das escolas Nyingma e Bön, representam o caminho mais elevado para a liberação⁹. Com foco nos movimentos, posturas e respirações que constituem os *yantras*, os retiros são em geral articulados em torno de um tema – como, por exemplo, o “autoconhecimento” – e a prática do ioga é realizada com vistas à compreensão dos processos internos dos praticantes e elucidação das perspectivas budistas relacionadas a eles. Nos retiros que participei,

8 Os três estilos serão abordados em maior detalhe no capítulo seguinte.

9 Em verdade, cada escola budista parece possuir um ioga próprio ou deter uma ou mais linhagens de ensinamentos de “ioga tibetano” baseada em práticas e tantras específicos. O *yantra yoga* de que tratamos aqui também será descrito em maior detalhe no capítulo seguinte.

éramos pouco mais de dez ou doze pessoas realizando os movimentos e meditações em colchonetes (*mats*) individuais ao longo das manhãs e tardes de um fim de semana.

Por sua vez, os cursos e *workshops* possuem uma estrutura semelhante, embora sejam em geral mais breves e tenham como foco o desenvolvimento de uma única prática ou temática específica. Costumam ocorrer em “espaços integrados” (cf. Magnani 1999) e funcionam como um tipo de “especialização” da prática. Participei de cursos sobre um *sutra* do cânone budista, outro sobre técnicas corporais para auxiliar a prática da meditação, outro sobre práticas do sono e sonho, e um sobre os cinco elementos (terra, água, fogo, ar, espaço) na prática do ioga tibetano – todos eles tinham alguma relação com os retiros mencionados anteriormente, sejam por meio dos centros que os promoviam ou dos professores e mestres que os ministravam. Com duração de um dia (às vezes, uma única noite) à até quatro dias (em todos os períodos do dia), os cursos tendem a congregar um público ainda mais heterogêneo que aquele dos retiros, pela própria natureza das atividades que oferecem.

Nessas várias ocasiões, portanto, tive a oportunidade de conversar com diversos praticantes acerca do budismo tibetano, sobre suas impressões dos retiros e cursos, trajetórias e percursos, e experiências com as técnicas corporais budistas. Do mesmo modo, aprendi e treinei junto com meus interlocutores, senti as dores da meditação (aliás, um assunto frequente nessas ocasiões) e tive muitas dúvidas e dificuldades quanto aos movimentos, posturas e ensinamentos, que todas essas pessoas, de maneira ou outra, me auxiliaram a elucidar ou contornar. Minha experiência foi assim construída num contexto múltiplo, e as reflexões aqui presentes constituem um mosaico a partir do que ouvi, com quem conversei e do que experimentei, muitas vezes em silêncio. Como outras experiências antropológicas deste tipo, marcadas por limitações de tempo, espaço e entendimento daquele que as investiga, não se pretende produzir uma descrição exaustiva da doutrina budista, tampouco restringir as experiências dos meus interlocutores às descrições e considerações que procuro desenvolver nestes capítulos. O que me parece interessante nessas circunstâncias é tornar a heterogeneidade própria dessas ocasiões um ponto de partida para a descrição dos eventos budistas como confluências dos caminhos de diferentes praticantes e estilos de espiritualidade (cf. Carvalho 1992).

Uma primeira consideração sobre os eventos budistas é que eles são marcados pelo que se poderia denominar “modos contemporâneos” ou “formas modernas de

transmissão”, isto é, têm como característica principal a divisão de “uma totalidade de saberes integrados em cursos temáticos específicos, organizando palestras, workshops e seminários” (Bizerril 2007: 41). Para José Bizerril, que realizou um estudo etnográfico em uma escola taoista em São Paulo, tais “formas modernas de transmissão” podem ser imaginadas, por sua vez, como “entroncamentos em um circuito por onde transita um público diversificado, cujo perfil inclui também um estilo New Age de relacionar-se com a experiência religiosa” (: 42). Embora não tome expressamente esta via de análise, o autor aponta para a existência de “um leque complexo de formas de vinculação, exclusiva ou múltipla, potencialmente diferenciadas pelo nível de imersão no saber, no estilo de vida a ele relacionado e pela profundidade do mergulho no tipo de experiência que oferece” (*ibid*). Esse “ecletismo da vida espiritual” está presente também em outros domínios da vida, como no âmbito da cura e da subjetividade, como demonstra Maluf (2003). De fato, um dos aspectos que caracterizam a experiência neo-religiosa no Brasil é “a intensa mobilidade e circulação das pessoas entre diferentes experiências terapêuticas e rituais” (*ibid*). Além dos percursos espirituais, outro ponto relevante é a centralidade do corpo nas “culturas Nova Era” que, investido de outras qualidades, nunca é só matéria: “o corpo é representação, texto, forma simbólica, território onde a pessoa se inscreve, sua história, suas dores e sofrimentos (‘é preciso saber escutar seu corpo’, diz um terapeuta)” (Maluf 2005: 156).

É nesse contexto que procuro estabelecer a questão central desta pesquisa, pois enquanto os eventos aqui descritos podem ser entendidos como “entroncamentos em um circuito” de práticas budistas, pois reúnem num mesmo local pessoas com interesses convergentes, são ao mesmo tempo a culminância de saberes diversificados nas próprias intersecções dos caminhos de vida dos praticantes. Isso quer dizer que, num certo sentido, os eventos servem à atualização de partes do conhecimento budista sobre o corpo, o que aponta tanto para sua dimensão histórica – através das formas modernas com que esse conhecimento é veiculado nos dias de hoje – quanto para sua dimensão cotidiana – isto é, os modos com que essas articulações são feitas e refeitas na vida e cotidiano dos praticantes.

É claro que não quero dizer com isso que os eventos sejam a única nem a melhor forma de averiguar essas confluências. Corre-se aqui o grande risco de não falar direito de uma coisa – “o budismo tibetano” – nem de outra – “os circuitos neo-esotéricos” (cf. Magnani 1999) – uma vez que nenhum dos dois se manifestam com toda complexidade nesses contextos híbridos e de certa maneira efêmeros, eles mesmos

operando com suas lógicas próprias. No entanto, percebo nos eventos um local privilegiado para a observação e atualização dos arranjos complexos estabelecidos entre tradições pelos praticantes de caminhos espirituais diferentes.

Se o modo de transformação do budismo tibetano, como aponta a longa história de seu desenvolvimento e difusão pelo mundo, é marcado, como veremos adiante, por contínuos movimentos de composição e fragmentação, compilação e tradução, entender como se dão esses “modos modernos” de transmissão do conhecimento budista traz à tona uma das múltiplas formas com que o budismo tibetano tem sido praticado no Ocidente, em especial no Brasil. De modo análogo, são também esses modos de transformação os veículos de sua própria difusão, uma vez que são manejados e arranjados em relação a outras práticas e muitas vezes com outras finalidades, em função de um entendimento específico do corpo ou do que comumente chamamos de espiritualidade.

Aquilo que alguns autores têm chamado de *commodities espirituais*¹⁰ ou mesmo de “mercado religioso” é uma das várias facetas e circunstâncias dos modos complexos de se relacionar consigo, com os outros e com o mundo, desenvolvidos nos circuitos das metrópoles contemporâneas. As redes de comunicação estabelecidas na internet, por exemplo, também têm parte importante nessa vasta tessitura, uma vez que, juntamente com a *sangha* – a comunidade local de praticantes budistas – e às vezes de maneira até mais expressiva, têm papel decisivo na divulgação de eventos e outras atividades, assim como na formação de grupos virtuais – centralizados ou organizados em torno de um local de prática, do corpo de conhecimentos de uma linhagem, de uma tradição, ou mesmo de um tipo descentralizado, em geral articulando uma ampla gama de outros assuntos¹¹.

As circunstâncias de meu próprio deslocamento ao longo da pesquisa também evidenciam as características múltiplas dos circuitos de prática, uma vez que tomei conhecimento desses eventos por indicações de amigos, interlocutores e em

10 Como Wilson (1999), Lau (2000), Scheper-Hughes; Lock (1987); mas também de modo mais geral em Taussig (1992, 1993).

11 Ver, por exemplo, o caso dos vários movimentos de “secularização do darma”, que buscam por um denominador comum entre as muitas técnicas e tradições budistas, sendo o chamado “Pragmatic Dharma” uma iniciativa expressiva desse tipo – vide, por exemplo, as características elencadas em <https://alohadharma.com/2015/11/03/what-is-pragmatic-dharma>

comunidade virtuais, através de listas de e-mail, compartilhamentos pessoais e postagens institucionais em redes sociais.

Embora muitos eventos procurem reencenar certas hierarquias discipulares características de um modo de vida monástico ou com maior proximidade de uma liturgia de tipo “tradicional” – como nas cerimônias, prostrações, relação de devoção pelo mestre, etc. – os usos que são feitos das técnicas e conhecimentos aprendidos não reencenam necessariamente o cotidiano da “transmissão tradicional”. Quero dizer, a prática cotidiana das pessoas envolve outras tantas dimensões (como família, trabalho, estado, espiritualidade) que são então articuladas, de fato, de um modo mais ou menos “budista”. Pode-se dizer também que é da natureza da transmissão oral continuamente adaptar-se às novas circunstâncias e, antes de tudo, aos seus novos interlocutores. Ressalto, mais uma vez, que isso diz menos do budismo tibetano enquanto “tradição religiosa” e mais das formas com que certos saberes e visões budistas são veiculados e transformados no campo da espiritualidade por adeptos e praticantes brasileiros – e este talvez seja o ponto mais interessante, pois esse modo de veiculação e transformação parece ser um dos traços diacríticos do budismo tibetano no contexto brasileiro.

Portanto, argumento que se os eventos se inscrevem num “campo de prática” em que se articulam saberes diversos, as técnicas e ensinamentos são o veículo para sua corporificação na experiência dos praticantes. A dimensão das várias formas de aprendizado – seja por meio da imitação, da atenção aos movimentos, do treino, da repetição, da relação mestre-discípulo, das traduções, experimentações e correspondências com outros saberes – são o aspecto central da manifestação e efetivação desses processos, sejam eles mais ritualizados (retiros, cerimônias) ou menos (cursos, palestras).

A descrição de alguns dos processos de difusão do budismo tibetano influi diretamente na construção do meu objeto de pesquisa – as formas até então ditas “contemporâneas” de transmissão e aprendizagem – porque identifica nesses espaços um certo tipo de entroncamento ou confluência de muitas diferentes visões de mundo, tipos de práticas e estilos de vida. Enquanto a tradição budista, manifesta nas linhagens e seus mestres, privilegia determinados aspectos na relação com a comunidade de praticantes, também estes encontram campos de articulação e prática em que determinados traços são tecidos. Meu argumento nas páginas seguintes

procura localizar na contínua experimentação e cultivo da técnica o veículo de corporificação dessas articulações.

Conforme apontou o pesquisador e professor budista Alan Wallace (*apud* Baumann; Prebish 2002), uma das principais características do budismo tibetano *vajrayana* no ocidente é a possibilidade de se desenvolver a compreensão da realidade distante da vida monástica, e embora tal aspecto seja identificado pelos praticantes como um tipo de espiritualidade secular, segundo o autor há ainda outras dimensões do budismo *vajrayana* – como os longos ritos, cerimônias, etc – que são preteridos por aqueles que não têm interesse na via mais "religiosa". Uma consequência deste fato é que tal separação pode acarretar uma compreensão parcial da visão de mundo budista ou, o que lhe parece mais grave, uma crescente desconfiança em relação a certos aspectos da tradição – notadamente os processos de morte, renascimento, *karma*, os reinos da existência, etc. Enquanto que no budismo *vajrayana*, que conta com muitos métodos e técnicas para "domar a mente", a noção de *consciência* (mente) é marcada pela sua capacidade de transformar e transmutar todos os fenômenos em meios para a realização, por outro lado, num certo entendimento secular, muitas vezes inspirado por paradigmas científicos contemporâneos, a "consciência" e a "mente" podem vir a serem imaginadas de forma bem mais limitada e, portanto, bem diferente.

Numa formulação similar, Manuela Carneiro da Cunha chama atenção para os riscos de

"projetar" os atributos do conhecimento tradicional sobre os do conhecimento científico, reduzindo-se a complexidade do conhecimento tradicional à do conhecimento científico: fecham-se deliberadamente os olhos para os aspectos que os diferenciam, na esperança de uma universalidade que os transcenda (Carneiro da Cunha 2009: 317).

Parece necessário, então, elaborar uma crítica ao "modo secular", que aqui se caracteriza como o *modus operandi* dos chamados "circuitos neo-esotéricos". É importante ressaltar a tensão entre os dois polos – tradicional e secular – pois esta tensão nunca é simplesmente resolvida: não é que a tradição tenha "perdido espaço", nem que o secular seja o "modo moderno" por excelência, mas sim que ambos se desdobram ao longo de caminhos concorrentes. E por isso nos parece mais interessante apontar os processos que os constituem, pois essa é também uma questão importante para os praticantes budistas: "o que é *apenas* cultura", como, por

exemplo, as descrições sofisticadas do processo de morte e renascimento tibetanos, e "o que é *de fato* budismo", como, por exemplo, o conjunto de técnicas e conceitos compreendidos pela noção marcadamente ocidental de "ciência interior" (Thurman apud Nina 2006: 18)?

Dito de outro modo, um problema subjacente a esse eixo tradicional-secular é que o polo "tradicional" é muitas vezes tomado como um "dato histórico", e o polo "secular" como uma espécie de "forma moderna" de transmissão. Mas ora, toda transmissão deve ser "moderna" ou "contemporânea", pois é sempre feita no presente, no aqui-e-agora das relações e do diálogo. Mudam as metáforas que veiculam os ensinamentos assim como mudam os idiomas e as ferramentas utilizadas nessas transmissões de mestre para discípulo, de professor para aprendiz. O tradicional não é pois um polo "dato", mas é a todo momento *contrainventado* (cf. Wagner 2010) pela secularização do *dharma* budista em novos contextos, lugares ou países, e essa contrainvenção da tradição budista se dá tanto pelo exercício das "práticas tradicionais" quanto pela evocação genealógica das linhagens de transmissão (tidas ao mesmo tempo como míticas, "inquebráveis", remontadas através dos tempos passados até o Buda histórico ou grandes mestres) como fonte de legitimação dos próprios ensinamentos que transmitem e veiculam.

Por outro lado, tais processos de secularização se caracterizam pela eleição de determinados elementos ou técnicas (os traços diacríticos) em função das circunstâncias da prática – a oralidade do mestre, o grupo de praticantes a que se destina, o local de prática, etc. A outra faceta dessa "secularização" está nas relações estabelecidas com o que chamei de "campos de prática" da espiritualidade nas metrópoles, onde se encontram praticantes, práticas e ensinamentos de tradições que, por meio de processos semelhantes (ou não), são tanto *trocados* – como saberes sobre o mundo, como *commodities*, como curiosidades – quanto *montados uns com os outros* – em conjunção, em oposição, em novas séries heteróclitas de prática – ao longo dos percursos das pessoas pelas cidades e da constituição de seu *corpo praticante*, simultaneamente produto e veículo de entendimento da experiência humana, aquilo que é continuamente imitado e "equivocado"¹² em seus múltiplos atributos.

12 cf. Viveiros de Castro (2015).

Eventos como reuniões

Para abordar essas questões, tomo como ponto de partida a própria noção de *eventos*, que aqui caracterizo como a reunião esporádica de praticantes budistas e simpatizantes em locais específicos – seja em templos, salas de meditação, locais de prática – em que são ministradas palestras sobre temas determinados e/ou cerimônias e práticas corporais do budismo tibetano *vajrayana*. Nesses eventos, técnicas corporais específicas são ensinadas e desenvolvidas em grupo, e os ensinamentos relativos a doutrina budista são abordados por mestres e professores qualificados para um grupo de praticantes ao longo de vários dias.

Por um lado, essa categoria favorece o estabelecimento de um plano comum sobre o qual localizo minha experiência multissituada de campo, permitindo comparar experiências de grupos e lugares distintos a partir da identificação de uma estrutura que lhes atravessa¹³. Por outro lado, evidencia o caráter múltiplo e diverso dos seus participantes, inscritos também num fluxo de práticas veiculadas e identificadas com linhagens do budismo tibetano *vajrayana*, constituindo momentos não-ordinários da sua prática cotidiana.

Os eventos funcionam como momentos privilegiados da prática budista porque ensinam modos coletivos de composição e entendimento do corpo e da cosmologia budista – ou seja, é por meio da prática coletiva e da atenção cuidadosa ao próprio corpo e aos corpos ao redor que são estabelecidos os meios e métodos de entendimento de si, dos outros e do mundo. O caráter múltiplo dessas reuniões se torna evidente tanto pelas trajetórias particulares dos participantes quanto pela conjunção e tessitura de elementos da cosmologia budista com aqueles advindos de outras tantas cosmologias religiosas, espirituais, científicas e pessoais, uma vez que tais entendimentos e experiências são continuamente trazidos para o centro das

13 Uma das implicações mais imediatas de uma etnografia multissituada não é tanto o fato de que ela seja realizada em muitos locais, mas sim que sua ênfase está em questões “translocais”, não restritas a um único lugar, e que por isso podem e devem ser pensadas a partir de suas relações: “the fields are not some mere collection of local units. One must establish the translocal linkages, and the interconnections between those and whatever local bundles of relationships which are also part of the study” (Hannerz 2003: 206). Assim, a própria combinação de locais privilegiados para pesquisa diz respeito ao foco de análise ou comparação, e a seleção dos locais pode seguir processos graduais, *insights*, oportunidades e mesmo acasos (: 207), como muito me aconteceu. O procedimento que estabeleci para “entrar em campo” talvez seja semelhante à conhecida sugestão pragmática de “seguir os atores” (cf. Marcus 1995; Latour 2012) e também de seguir suas indicações.

investigações corporais e conceituais, sendo eles muitas vezes a “matéria-prima” da prática espiritual.

Nesse sentido, podemos ressaltar tanto uma dimensão pedagógica, cuja ênfase está no aprendizado de técnicas, instruções e preceitos budistas, quanto uma dimensão associativa, pois consistem em reuniões de praticantes e simpatizantes no tempo e no espaço. Há duas considerações importantes sobre a noção de reuniões, tomada aqui de empréstimo das reflexões de John Comerford (2008) sobre as reuniões em assentamentos rurais, pensadas por ele como rituais. Em primeiro lugar, as reuniões promovem a transmissão de conteúdos específicos através dos discursos e “cursos” realizados nessas ocasiões, e também por meio de um modelo de “caixa de ressonância”, em que as “figuras públicas” de uma reunião no assentamento, ao tornarem-se o centro das atenções dos espectadores, fazem reverberar suas posições e aquelas discutidas previamente entre parte dos frequentadores. Em segundo lugar, as reuniões são um espaço privilegiado de constituição de relações uma vez que operam um tipo de “ruptura com o cotidiano”, podendo ser então analisadas como rituais que articulam dramas sociais, elementos simbólicos, procedimentos de concentração e dispersão, seriedade e humor e a própria construção do prestígio das “figuras públicas” – seja junto ao grupo ou coletivo de prática (como a *sangha* e seu entorno), seja na propagação de determinadas técnicas e seus *estilos de movimentos* num dado campo de prática.

Talvez o principal aspecto que corrobore a ideia de ressonância seja dado pela própria estrutura hierárquica dos eventos budistas, em que a posição de enunciação é provavelmente muito mais rígida que nos casos analisados por Comerford, uma vez que a palavra só é passada aos demais participantes no momento final, isto é, próximo ao encerramento da sessão ou do evento, em geral na forma de “perguntas e respostas”. Assim, ao pensarmos o professor ou mestre como aquele que veicula os conteúdos que lhe foram transmitidos pela linhagem para uma audiência de espectadores, alunos ou discípulos, cabe à abertura das perguntas do público a função de “avaliar” aquilo que foi dito ou experimentado, isto é, as perguntas e as dúvidas dos participantes são uma forma de equalizar o conhecimento transmitido pelo professor com suas próprias experiências e entendimentos. Desse modo, quando falamos em ressonância, nos referimos a este fenômeno característico da transmissão oral onde uma instrução ou um ensinamento é transmitido a uma assembleia de praticantes e encontra eco nas múltiplas subjetividades ali presentes, sendo então ajustado e

equalizado, reiteradamente, seja através da prática ou, nesse caso, através de questionamentos e do diálogo.

As metáforas utilizadas por um professor, por exemplo Lama Padma Samten ou Tenzin Wangyal Rinpoche, são difundidas tanto como modo de aprendizado (pela repetição e reiteração em múltiplos contextos) como também no reconhecimento entre praticantes de um determinado conjunto de técnicas corporais (seja uma *sadhana* formal ou uma rotina cotidiana de prática) e suas particularidades, modos e sequências de movimentos e visualizações e nomes utilizados para identificá-los. A transmissão dessas formas (ou modos de fazer) se dá tanto pelo contato e imitação quanto por sua "eficácia ritual": ao realizar, de acordo com Comerford, um tipo de "ruptura" em relação ao "cotidiano", articula os dramas pessoais (trazidos a público na forma de perguntas e respostas e trabalhados individualmente no silêncio da prática contemplativa) em dramas sociais (isto é, dramas cosmológicos) descritos e narrados a partir dos elementos, símbolos e valores da cosmologia budista, como, por exemplo, As Três Marcas da Existência (*Anicca, Dukkha, Anatta*¹⁴) ou As Quatro Nobres Verdades¹⁵ – que dizem respeito aos processos de vida e morte por que passam todos os seres sencientes.

Ao longo de minha pesquisa, os dois pontos principais apontados pelos praticantes sobre os eventos eram, de um lado, a importância que têm para seus estudos e troca de saberes e, de outro lado, a renovação e a empolgação que trazem ao praticante, tanto pela imersão ("tirar um tempo só pra isso") quanto pela "oxigenação" que promovem. Funcionando como um tipo de especial de reuniões, ensinamentos budistas ou instruções sobre técnicas corporais são veiculados e transmitidos por professores ou mestres para uma audiência heterogênea de iniciados, praticantes e simpatizantes que, por sua vez, conjugam esses saberes e conhecimentos entre si e entre outras práticas, sejam elas budistas ou não. Essas composições particulares evidenciam tanto algumas das características da prática budista no "ocidente" quanto o próprio contexto histórico e social em que se

14 Respectivamente, a impermanência dos fenômenos; o sofrimento ou insatisfação causados pelo apego e pela aversão; a noção de não-eu, que postula a ausência de uma substância ou existência inerente e, por isso, a interdependência de todos os fenômenos.

15 A realidade do sofrimento, da origem do sofrimento, da cessação do sofrimento, e do caminho para a cessação do sofrimento. As Quatro Nobres Verdades implicam no chamado Nobre Caminho Óctuplo, um roteiro de práticas que constitui o caminho budista para a liberação do sofrimento.

desdobram, marcados pela globalização, diáspora e commodificação, como veremos a seguir.

Contextos do campo

Nessa seção apontamos duas perspectivas sobre os eventos budistas. De um lado, o modo como esses eventos estão inscritos numa ampla malha de locais e estabelecimentos urbanos que podem ser pensados como “circuitos de prática” (Carvalho 1992) – ou mesmo como “circuitos neo-esotéricos” (Magnani 1999) e, num sentido particular, até como “mercado religioso” (Usarski 2012) – em que a diversidade religiosa brasileira e os modos complexos de filiação são localizados no espaço urbano e definidos pelos percursos, trajetos e trajetórias estabelecidos pelas pessoas na condição de praticantes, devotos, simpatizantes, iniciados, consumidores, etc; traçando assim uma teia de relações entre os diversos aparelhos, centros religiosos ou locais de prática – e assim também com outras séries de estabelecimentos de saúde, alimentação, etc.

De outro lado, há a perspectiva sobre o modo como esses eventos também se inserem no campo do “imaginário budista” – ou, dito de outro modo, como o “budismo” (com as aspas) pode ser pensado como uma criação ocidental a partir de uma cadeia de traduções, interpretações, “distorções” e principalmente adaptações dos budismos asiáticos aos contextos e circunstâncias em que se estabelecem no ocidente (Lopez 1995). No “budismo ocidental” que aqui se estabelece apresenta, como também aponta Ana Cristina Lopes Nina (2006), determinadas características realçadas ou sobrecarregadas de sentido, como por exemplo a ênfase em alguns de seus conceitos-chave e a importância dada à “prática da meditação”. As referências às suas origens tibetanas ou indianas muitas vezes remetem a um tempo distante, ora remoto ou mágico, onde habita(va)m mestres iluminados e deidades protetoras, e onde também estão localizados os “cabeças de linhagem” ou as raízes históricas das várias linhagens discipulares de transmissão de ensinamentos e instruções, por vezes secretas, cuja própria distância espaçotemporal serve para legitimá-las e autorizar os mestres e grupos que as reivindicam.

Veremos como essas duas dimensões estão presentes nas experiências dos praticantes budistas brasileiros e constituem dimensões importantes do campo de prática budista.

Contexto local & urbano: circuitos, mercados e commodities espirituais

A primeira dimensão de que trataremos aqui é aquela que podemos identificar como a dos circuitos de prática, em que as noções de circuito e trajeto, assim como a dos aparelhos urbanos dedicados à prática dita espiritual estão fortemente relacionados com a ideia de *commodities espirituais*, isto é, com os efeitos da comodificação de práticas de origens religiosas ou espirituais. Em certo sentido, tal *processo de comodificação* se dá a partir de processos de fragmentação e montagem, ao extrair de seu contexto determinados elementos ou conjuntos, para fracioná-los e os inseri-los em outros circuitos, muitas vezes alinhados a imaginários orientalistas ou lógicas de consumo capitalistas. Num sentido mais amplo, pode-se dizer que a maioria dos objetos trocados nesses circuitos de prática – imagens de deidades, *japamalas* (rosários de oração), almofadas para meditação, incensos, *souvenirs*, livros budistas e afins, assim como as próprias técnicas, cursos, *workshops* e seus materiais – circulam como “bens espirituais” entre praticantes, estabelecimentos e nas “lojinhas” sempre presentes nos eventos.

Como nos mostra Frank Usarski (2012) acerca da “mercantilização do dharma”, foi em função dos novos contextos em que se viu inserido que “o budismo transbordou suas fronteiras institucionais” e teve diversos de seus componentes absorvidos por outros contextos não-religiosos (: 166). Tendo como foco de análise “um determinado segmento marcado por elementos budistas ‘emancipados’”, Usarski propõe uma terminologia aberta para dar conta do que chama de “budismo comodificado”, e uma tipologia de praticantes e consumidores para a composição da “mercantilização do dharma” enquanto um subcampo emergente das pesquisas sobre Budismo no Brasil (: 167). Do ponto de vista dos estudos da religião, o enfoque tradicional nas instituições religiosas foi deslocado para uma noção de “mercado religioso” em que o sujeito (aqui o indivíduo autônomo da “teoria dos sistemas sociais” e da “teoria da escolha racional”) se vê diante das muitas *commodities* espirituais – ou “bens e serviços impregnados por uma semântica budista”. Segundo o autor,

no mercado religioso contemporâneo encontram-se uma série de ofertas que, no mínimo, fazem referências nominais ao budismo e no máximo comercializam ensinamentos e práticas autenticamente budistas para consumidores e clientes independentemente do fato de o comprador do produto demonstrar um compromisso com esta religião ou não (...) [o mercado religioso] relaciona atores sociais geralmente anônimos que adquirem determinados “produtos” isolados de acordo

com seus interesses pessoais, sem que as respectivas operações impliquem algum tipo de compromisso duradouro nem entre os parceiros de troca, nem entre o ator e o horizonte social em que a aquisição de um bem religioso acontece (: 166-167; 171).

Esta não seria apenas uma característica do budismo no Brasil, mas também do campo religioso contemporâneo em geral, de modo que a religião estaria "polarizada", ou em tensão, entre as manifestações particulares do religioso moderno – marcadas pela liberdade, autonomia, aspirações profissionais, escolhas biográficas e inclinações ideológicas do indivíduo – e as religiões tradicionais institucionalizadas (:168).

Há, assim, diferentes "modalidades de consumo de *commodities* budistas" em função do estilo do praticante, do ambiente de consumo e da lógica de consumo, consonante às lógicas de seu "grupo de adesão" (: 181; cf. tabela elaborada pelo autor). A leitura deste quadro indica que quanto mais rígida a "estrutura de plausibilidade do grupo de adesão" mais "tradicional" é o grupo e mais "ortodoxo" é seu tipo de filiação – e, portanto, mais "conflituosa" é a lógica do consumo. Nos casos ambíguos (de tensão), sincréticos (de perspectivas conciliáveis) ou complementar (de perspectivas compatíveis) parece haver maior porosidade na "estrutura de plausibilidade" – tão maior que um indivíduo "autônomo", supostamente livre da influência de um grupo, percorre o mercado religioso de ofertas, não se sabe se à procura do melhor custo/benefício ou de estruturas de plausibilidade que caibam na sua própria. Nessa formulação, indivíduo e grupo, que às vezes se confundem, são divididos em "dentro da comunidade" e "fora, no mercado", tomando como ponto de articulação a "*commodity* espiritual" enquanto coisa ou valor preestabelecido.

Contudo, a noção de "mercado espiritual" nos parece simplificar a questão dessas trocas ao considerar que as pessoas que "consomem" *commodities espirituais* o fazem como "indivíduos autônomos" – para os quais a metáfora do mercado é uma teleologia que a "escolha racional" não pode abrir mão. A descrição mais ou menos exaustiva oferecida por Usarski dos "bens e serviços impregnados por uma semântica budista" pode nos dizer mais dos tipos de "ofertas", porém nos diz muito pouco dos diferentes modos com que as pessoas se relacionam com elas ou com o "universo budista". Interessa-nos, por isso, pensar os processos de comodificação como parte constitutiva da experiência budista dos praticantes urbanos e como circunstância mesma de sua corporalidade: pois não é somente o budismo que se encontra comodificado por lógicas capitalistas, mas também as pessoas e seus corpos são comodificados em indivíduos

atomizados, em força de trabalho precarizada, em pedaços biomédicos, em padrões de beleza, consumo, dietas, etc¹⁶. A contradição que então se impõe escapa à limitada metáfora do mercado: ao mesmo tempo que pessoas, objetos e técnicas estão inseridas na lógica capitalista das *commodities*, interessa aos praticantes encontrar alternativas a esses processos comodificação. Essas alternativas, no entanto, se dão por meio das técnicas tornadas acessíveis por esses mesmos processos e circuitos, ainda que apontem, como rotas de fuga, para relações menos fragmentárias e talvez mais “holistas” – cujos referentes, ainda assim, costumam ser elementos comodificados ou representações orientalizadas de mundos distantes¹⁷.

A fragmentação ou o isolamento de determinadas práticas de seus contextos “tradicionais” (ou ao menos dos fluxos de transmissões de suas linhagens) é uma característica comum dessas apropriações ocidentais. Kimberly Lau (2000) analisa como determinadas práticas orientais, em especial o ioga e o tai chi, passaram a ser assimiladas e transformadas em *commodities new age* pelo capitalismo, especialmente nos Estados Unidos. A autora caracteriza ambos como filosofias que utilizam exercícios físicos e mentais como forma de atingir a iluminação e harmonia com o universo. Segundo ela, “the tradicionalization of these practices often provides the mystique that attracts modern practitioners seeking alternative ways of living” (: 96), sendo romantizados como entendimentos ou produtos culturais de um “outro” (“oriental”) mais próximo da natureza e “intuitivamente” hábil para viver de modo holístico (: 112). Dessa maneira, para Lau,

through commodification and popularization, bodily and emotional imitations of nature quickly become yoga's and t'ai chi's interconnectedness with the natural world. (...) Such a romanticized association between yoga and t'ai chi and "nature" provides a sharp contrast to the ills of modernity, diseases which the two practices help address on individual levels (: 114).

Também o antropólogo sul-africano Ben Joffe (2015), pesquisador do budismo tibetano e suas relações com o esoterismo ocidental, identifica uma equivalência no imaginário ocidental entre a mistificação de um Tibet remoto e mágico com as conjecturas sobre a existência de seres “alienígenas”, de modo que tanto uma imagem

16 Ver sobre isso Scheper-Hughes; Lock (1987) e Scheper-Hughes (2001).

17 cf. Said (1990).

quanto outra figuram como expressões do “Outro por excelência” do imaginário ocidental:

‘Tibet’ and ‘extraterrestrial’ may represent two of the greatest signifiers of otherness in Western religious history. Before the advent of physical space travel, Tibet was the quintessential spiritual ‘outer space’ of the Western imagination, an ultimate orientalist frontier that transcended ordinary time and place. (...) exotifications of various non-Western ‘Significant Others’ have been central to the construction of modern esoteric traditions and the mythic histories that legitimate them. By now, a lot has been written on the place of Tibet in the Western imagination. Much of this scholarship has been concerned with exposing the dangers of enduring romantic misrepresentations and mystifications of Tibet, what have been short-handed variously as the ‘myth of Shangri-La’ or ‘Virtual’, ‘Dreamworld’ Tibet (*ibid*).”

O campo de prática budista no Brasil pode então ser pensado pelas trajetórias dos praticantes por “circuitos budistas” e “circuitos esotéricos” por onde transitam pessoas, objetos (itens religiosos, aparelhos), técnicas do corpo e do cuidado de si. Ainda que possam ser entendidas pelo viés de um “mercado religioso”, em que tais serviços e bens são ofertados, nos parecem mais expressivos os processos de commodificação que tornam esses elementos, práticas e os próprios corpos dos praticantes como partes separáveis ou destacáveis de um todo, valorizados de maneiras diferentes em função dos contextos em que estão inseridos. Tudo se passa como se esses fragmentos – as técnicas, os objetos, os próprios corpos – precisassem ser *montados* novamente, a todo momento.

Contexto global & histórico: diáspora, linhagens, meios hábeis

A questão da diáspora e da “disseminação espetacular do budismo” (Nina 2006) também se coloca no horizonte de eventos desses fenômenos. As linhagens trazidas e transpostas pelos mestres e lamas refugiados em países ocidentais são articuladas como veículo de legitimação, autoridade e transmissão, assim como subsistência e moeda de troca em países estrangeiros. A questão do “não-sectarismo” estabelecido pelo XIV Dalai Lama (em continuidade com o processo de unificação levado a cabo pelo V Dalai Lama)¹⁸ e o fato de que nos dias de hoje se pode ter contato com muitas mais linhagens e ensinamentos que em qualquer outra época, evidencia o caráter

18 cf. Nina (2006).

múltiplo dessa noção. A partir da argumentação de Tim Ingold em “Lines” (2007: 116), podemos pensar as linhagens de duas maneiras: de um lado, como linhas de transmissão (num sentido histórico, vertical e global) e, de outro, como linhas de contato (num sentido prático, horizontal e local), de modo que os fragmentos das linhagens – ensinamentos, *sadhanas*, divindades, práticas específicas – estão em contato com outros fragmentos de linhagens budistas (e não apenas tibetanas, mas também do zen japonês, etc) e linhagens de ensinamentos e noções de outros sistemas de conhecimento (como a umbanda, o espiritismo, a física quântica, a teosofia, etc).

Por meio da perspectiva histórica da difusão das práticas e ensinamentos budistas pelos países asiáticos e da recente diáspora tibetana ocasionada pela invasão chinesa no Tibet a partir de 1959, vemos como esses modos de difusão assumem formas tradicionais em diversos aspectos: seja (a) pelo estabelecimento de templos e sedes nos moldes monásticos em diversos países do mundo, o que estabelece *continuidades* em relação aos modos tradicionais de difusão das linhagens; seja (b) pelas circunstâncias especificamente ocidentais e os dilemas que a própria situação de *fragmentação* (no mínimo espacial) em que se encontra o budismo tibetano atualmente. Procura-se aqui ressaltar algumas características dessa dispersão, com especial atenção aos modos – mais ou menos tradicionais – com que elementos, aparelhos e meios de comunicação, em especial a internet, são utilizados também de um modo budista, isto é, como veículo de consolidação e transmissão do darma.

Nesse sentido, a noção budista de “meios hábeis”, ou seja, ações eficazes motivadas pela compaixão e sabedoria, também dizem respeito os meios – veículos, objetos, metáforas, expedientes – utilizados pelos professores e mestres para a transmissão dos ensinamentos advindos de suas linhagens, apontam para a versatilidade com que a cosmologia budista abarca a cosmologia “moderna” ou “secular” do ocidente. De maneira similar àquela com que Marshall Sahlins (1997a, 1997b) descreve os modos como comunidades indígenas incorporam e adaptam dinâmicas capitalistas contemporâneas em seus próprios processos culturais e esquemas cosmológicos, também os mestres tibetanos e praticantes ocidentais organizam sua experiência e ação em termos budistas, fazendo uso de instrumentos, aparelhos e semânticas oriundos dos locais onde se estabelecem.

A tese de Ana Cristina Lopes Nina (2006), "Ventos da Impermanência: Um estudo sobre a ressignificação do Budismo Tibetano no Contexto da Diáspora", traz uma importante contribuição para a compreensão dos vários séculos de história da sociedade tibetana, tendo como ênfase as décadas posteriores à invasão chinesa do Tibet, em 1959. Segundo a autora, como consequência imediata da invasão chinesa de seu território e posterior perda da soberania, milhões de tibetanos, dentre eles milhares de monges, lamas e mestres, puseram-se em diáspora para escapar da violência e da morte em seu país. Muitos, desde então, tomaram exílio na Índia, Nepal e outros países asiáticos, tendo sido fundada a sede do governo tibetano em exílio, a Administração Central Tibetana, em Dharamsala, norte da Índia, em 1959 e, notadamente, o primeiro templo budista tibetano do ocidente, em 1967, fundado cidade escocesa de Dumfriesshire, pelo mestre Chögyal Trungpa Rinpoche. Segundo o historiador John Powers,

a number of Tibetan lamas have successfully translated the ideas and practices of their tradition to Western audiences, and a few Westerners have taken vows as monks and nuns. Many Tibetans view the success of their religion in America as fulfillment of a prophecy attributed to Padmasambhava in the late eight century: When the iron bird flies and horses run on wheels, the Tibetan people will be scattered like ants across the face of the earth, and the dharma will come to the land of the red men (Powers 2007: 213).

As tropas invasoras chinesas pilharam e saquearam monastérios, roubando ou derretendo imagens para obter seus metais preciosos. Também escrituras budistas eram roubadas ou destruídas: "an estimated one half of Tibet's voluminous religious literature was destroyed, until Chinese authorities belatedly realized that they might be able to make a profit by selling it" (: 206). O rastro da destruição chinesa foi tamanho que boa parte dos mosteiros e templos foram destruídos durante o período da Revolução Cultural e milhões de tibetanos foram mortos e exilados.

The Tibetan government-in-exile estimates that during the first decade of the Chinese invasion an estimated 1.2 million people died, either as a result of starvation, under torture, or due to being killed outright by Chinese soldiers. In addition, of the 6,254 monasteries and temples in Tibet prior to the invasion, only thirteen remained after this period. In a move reminiscent of the Nazi occupation of Poland, several of the most beautiful monasteries were preserved as monuments to the culture that was being systematically destroyed. They were converted into propaganda museums in which exhibits were built by the Chinese that

depicted pre-invasion Tibet as a "feudal system" and praised the "socialist paradise" that had been created (: 207).

Desde então, a imensa dispersão de monges e lamas por diversos países do mundo fez florescer suas linhagens de ensinamentos em muitos novos ambientes. Nina aponta para a maleabilidade dos ensinamentos budistas e sua adaptabilidade em novos contextos, desenhando-se como "uma complexa rede que envolvia, em grandes circuitos internacionais, lamas, monges, discípulos ocidentais e também professores universitários" (Nina 2006: 29). Distante de seu contexto original, o budismo se torna "a súpula da cultura tibetana", passando a ser sua principal moeda de negociação política na diáspora e constituindo assim um traço diacrítico, definidor de identidade (: 31).

Há duas dimensões importantes na argumentação de Nina sobre a situação de fragmentação e dispersão do budismo tibetano, marcado fortemente pelo entrelaçamento das dimensões política e religiosa, em sua inserção no contexto do mundo moderno (*ibid*). A primeira está em delinear o desenvolvimento histórico do budismo tibetano em paralelo com a constituição do Império Tibetano (séculos VII-XII) e do Estado dos Dalai Lamas (séculos XIII-XX), evidenciando assim tanto sua diversidade política quanto os contínuos movimentos de compilação e tradução de conhecimentos advindos dos países vizinhos, notadamente a Índia, e saberes locais, como as religiões xamânicas tibetanas, em articulações que vieram a conferir um caráter único ao budismo no Tibet.

A segunda dimensão mobilizada por Nina diz respeito à análise dos principais conceitos e ideais do budismo vajrayana, com ênfase nas noções de (auto)transformação, purificação e liberação, e nas ideias de *bardo*, *mandala* e *tantra* como modos privilegiados de entender tais processos. Assim, a autora faz emergir a "transformação de si" efetivada pelas práticas budistas como uma alegoria das transformações históricas do próprio budismo tibetano, em especial "no rastro de fuga dos monges e lamas perseguidos pelo regime" (: 69).

Em ambas dimensões, a origem múltipla dos conhecimentos aponta para relações simétricas: de um lado, o processo de composição de conhecimentos e técnicas de outras culturas (entendidas também como culturas de contraste, do ponto de vista tibetano), que são continuamente traduzidos e compilados no contexto histórico do Tibet. De outro lado, o processo de fragmentação do budismo tibetano como cultura de contraste e sua contínua adaptação e difusão no contexto global de

outras religiões e espiritualidades pelo mundo, identificado pela autora como um "intenso processo de fragmentação cultural" (: 31).

Na leitura de Nina, a noção de "cultura de contraste" consiste num processo de "acentuação" cultural, que seria melhor exemplificado pela prática da meditação como um "fator determinante para a disseminação espetacular dessa religião no Ocidente": "com efeito", diz ela, "a meditação, como técnica destilada e sistematizada ao longo dos anos a partir da experiência de iogues, provou ser instrumento poderoso para a transformação da mente, ou ainda para a autotransformação" (: 113). As diferentes aplicações e abordagens da meditação evidenciam o processo de contraste em relação a outros elementos da cultura tibetana ou da religião budista:

Essencial para essa discussão é a noção de cultura de contraste desenvolvida por Manuela Carneiro da Cunha (1986). Assim, se o budismo tibetano desponta como o principal canal de comunicação – no sentido de uma linguagem privilegiada – para o diálogo com o Ocidente, isso se faz em detrimento de outros aspectos da cultura tibetana, que nesse processo de "redução" são deixados de lado. Esse mesmo processo pode ser identificado também em relação ao próprio budismo. De fato, alguns aspectos dessa religião foram enfatizados, acentuados, mais que outros, no contato com o Ocidente (*ibid*).

O argumento de Manuela Carneiro da Cunha em "Etnicidade: da cultura residual mas irreduzível" (Carneiro da Cunha 1986) relaciona a ideia de cultura de contraste com o conjunto de traços diacríticos, e os situa em relação aos processos similares que se dão em situações de contato:

a escolha dos tipos de traços culturais que irão garantir a distinção do grupo enquanto tal depende dos outros grupos em presença e da sociedade em que se acham inseridos, já que os sinais diacríticos devem se opor, por definição, a outros do mesmo tipo (: 100).

Para a autora, a construção de uma identidade étnica extrai da tradição os elementos culturais, tornando-os "outros" ao situá-los em novos contextos, alterando assim seus sentidos e transbordando significações anteriores:

a etnicidade faz da tradição ideologia, ao fazer passar o outro pelo mesmo; e faz da tradição um mito na medida em que os elementos culturais que se tornaram 'outros', pelo rearranjo e simplificação a que foram submetidos, precisamente para se tornarem diacríticos, se encontram por isso mesmo sobrecarregados de sentido (: 101-102).

Há uma imagem que me parece ilustrar muito bem esse processo de acentuação cultural. Nas paredes do templo do CEBB Caminho do Meio, em Viamão-RS, há uma representação da Roda da Vida (Figura 2, capítulo 2), um importante diagrama budista que descreve as doze etapas do processo de originação dependente, cujo significado está relacionado com o surgimento e a interdependência de todas as coisas e todos os seres vivos, aos ciclos de vida e morte e também sobre o renascimento nos seis reinos da existência¹⁹. Num detalhe no canto inferior esquerdo da Roda, no espaço marginal destinado à sóbria paisagem verde, porém próximo dos reinos inferiores da existência, vemos o desenho de um esqueleto humano, sentado diante de uma televisão enquanto joga videogame, cercado de outros objetos ocidentais. O desenho nos mostra, entre outras coisas, uma perspectiva budista do modo de vida ocidental, cuja faceta da alienação está associada, na Roda da Vida, aos reinos inferiores, fortemente marcados pela ignorância, pela raiva e pelo apego/aversão.

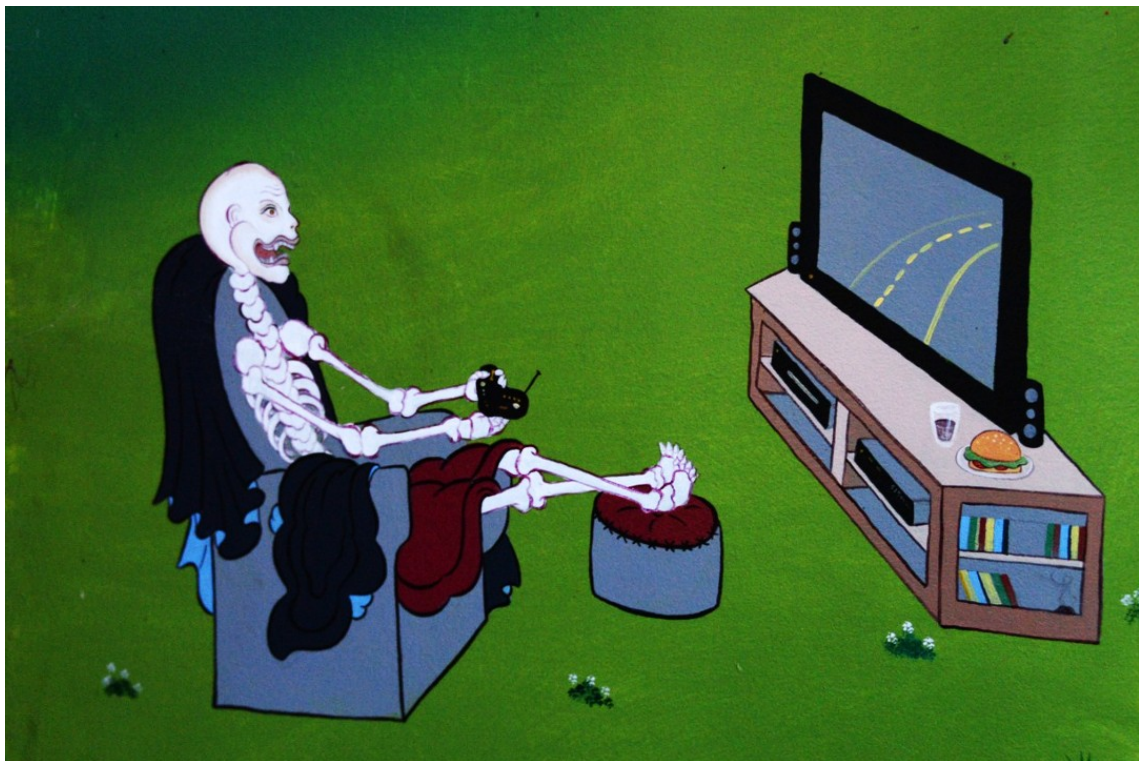


Figura 1: Detalhe da Roda da Vida na parede do templo do CEBB Caminho do Meio em Viamão-RS. A poltrona, televisão, videogame, sanduíche etc., são articulados como “meios hábeis” para a transmissão de determinados aspectos do darma budista (foto do autor).

19 Um exame mais detalhado da Roda da Vida será realizado no capítulo 2, juntamente com a imagem completa do diagrama.

Na prática budista, a imagem é também um meio hábil para a transmissão do *dharma* – pode ser utilizada por um mestre como instrumento pedagógico para explicitar um ensinamento, como alegoria daquilo que é ensinado e praticado e como representação das relações dos preceitos e deidades retratadas. No caso do detalhe do esqueleto, nos apresenta uma metáfora, como outras, construída a partir elementos do cotidiano para evocar esse entendimento budista sobre a vida moderna.

Essas relações, é claro, não estão restritas apenas às metáforas. Outro fenômeno de mesmo tipo é o das comunidades virtuais que, à semelhança dos circuitos neo-esotéricos, congregam práticas e praticantes de diversas vertentes e localidades, ou grupos mais estruturados em torno de práticas ou tradições específicas que denominam a si mesmos como membros de uma "*sangha online*" ou "*sangha virtual*", como é o caso, por exemplo, de Tenzin Wangyal Rinpoche e do Instituto Ligmincha, cuja atuação online é organizada internacionalmente e marcada pelo encurtamento das distâncias geográficas entre mestre e discípulos e entre estes e as demais *sanghas* de outras localidades, contando inclusive com uma ferramenta de tradução dos ensinamentos transmitidos online para diversos idiomas²⁰. De modo similar, a presença online de Lama Padma Samten é bastante frequente, assim como as transmissões ao vivo de seus retiros e outros encontros realizados pelo CEBB por meio de canais no YouTube e links divulgados por e-mail e em redes sociais, assistidos simultaneamente por centenas de pessoas. Descrevo abaixo o início das transmissões de ambos, tendo seguido alguns dos links que encontrei:

LINK. A transmissão ao vivo toma o lugar do logotipo do Google Hangout no player do Youtube. Lama Padma Samten aparece com as mãos unidas em frente ao corpo enquanto recita a Prece das Sete Linhas no microfone de rosto, sentado no templo Caminho do Meio, em Viamão-RS. Tudo é muito colorido e o exuberante altar tibetano no plano de fundo transborda os *frames* em baixa definição. Sobre a mesa diante do Lama, entre sinos e outros objetos tradicionais, um iPad lhe indica os temas que serão abordados ao longo da comunicação.

20 A ferramenta pode ser acessada em <https://www.oceanofwisdom.org>. Também é digna de nota a inédita transmissão online da iniciação de Kalachakra pelo XIV Dalai Lama, promovida pela Administração Central Tibetana e que contou com mais 150mil espectadores através do *streaming* canal Tibet TV (cf. "Connecting Faith Through Technology—Why the 34th Kalachakra is a Divine Gift for the World", <http://tibet.net/2017/01/connecting-faith-through-technology-why-the-34th-kalachakra-is-a-divine-gift-for-the-world> – acesso em 16.01.2017).

LINK. Webcast do mestre Tenzin Wangyal Rinpoche com tradução simultânea para o português. “Bem vindos todos”, diz a voz feminina sobreposta à do mestre, que fala em inglês. “Toda a sangha cibernética, os amigos da sangha cibernética, nossos grupos de prática internacionais, os centros de retiro, suas famílias, seus amigos, em todos os lugares onde quer que estejam, em qualquer local que você esteja agora aqui escutando, seja bem vindo. (...) “Apenas fique consciente de que você não está fazendo essa prática sozinho. Você está conectado ao redor de todo mundo, com toda a sangha cibernética, amigos, você tem um suporte total, estamos suportando uns aos outros nesse momento por meio dessa conexão.”²¹

Há, por fim, uma série de outras comunidades virtuais com enfoques distintos, como aquelas que se assemelham em estilo ao chamado “pragmatic dharma” e suas “meta-sanghas”, que se apresenta como um movimento não-institucional de praticantes budistas e afins (pesquisadores, cientistas, monges, simpatizantes, acadêmicos e outros) que investigam práticas e experiências relacionadas com o controle e condicionamento da mente. Vincent Horn, praticante budista e cientista, fundador do portal Buddhist Geeks²², passou a usar esse termo para designar uma postura “pragmática” diante do corpo de conhecimento budista, assim como um modo de utilizá-lo no cotidiano: “the Buddhist Geeks Podcast launches [in 2007] and becomes an instant hit among tech-savvy Buddhists looking for a fresh perspective on what it means to be a modern-day practitioner”²³ – isto é, a busca por uma síntese de práticas tradicionais budistas em busca dos elementos práticos e eficazes (“time tested”) que transcendam os traços culturais de onde se originaram e favoreçam novos arranjos pragmáticos. As “meta-sanghas”, por sua vez, são também formas de organização virtual, na qual praticantes de todo o mundo partilham experiências, dúvidas e ensinamentos e procuram tomar de empréstimo elementos funcionais das *sanghas* tradicionais, como modo de organização virtual, ao reunir praticantes de linhagens e vertentes diversas numa mesma assembleia heterodoxa²⁴.

21 Transcrição do início de um webcast de Tenzin Wangyal Rinpoche, com tradução simultânea para o português em junho de 2016.

22 <http://www.buddhistgeeks.com>

23 <http://www.buddhistgeeks.com/history>, visualizado em 02.09.2016.

24 O termo parece ter sido cunhado pelo professor budista Jeff Carreira, numa tentativa de orientar um modo de experiência caracterizado por ele como “trans-linhagem” (*trans-lineage*), comum aos diversos modos de engajamento com práticas budistas no ocidente. Uma exposição e defesa da “trans-lineage meta-sangha” pode ser encontrada no artigo “Awakening in the Age of the Meta-Sangha” (Carreira 2016).

Talvez de modo bastante inusitado, no jogo de realidade virtual *Second Life* é possível encontrar um mosteiro zen-budista aberto para a meditação de avatares e troca de vestimentas tradicionais do zen (mantos pretos digitais com que se pode vestir seu personagem-avatar). Segundo o antropólogo de Gregory Grieve (2016), após a meditação coletiva, os avatares-usuários compartilham suas experiências com a prática e seus fundamentos, de modo que parece haver uma interdependência ou continuidade entre o jogador e seu avatar, que o autor aponta como um tipo de corporalidade ciborgue que se dá por meio da prática budista. De outro modo, um mosteiro budista da cidade de Tóquio tem se utilizado de animações, jogos e campanhas online para divulgação de suas atividades, contando com personagens hipersexualizadas de animes (estilo de desenho animado japonês) e outras referências do universo da cultura pop. O argumento de Jolyon Baraka Thomas (2015) aponta para os modos com que mosteiros contemporâneos se utilizam da tecnologia, do fetichismo e de outros expedientes materialistas para “garantir a continuidade” dos ensinamentos budistas no contexto do capitalismo.

Atualmente, parece-me que o “circuito neo-esô” de então, tecido nas metrópoles, é também agora tecido, de muitas outras maneiras e ao mesmo tempo, através da internet.

Se os eventos budistas são, por um lado, um local de encontro, imersão, confraternização, troca de saberes e aprendizado de técnicas corporais e ensinamentos tradicionais, de outro lado são também um caldeirão de pontos de vista e linhagens heterogêneos, uma vez que reúnem num mesmo espaço-tempo uma diversidade insolúvel de cosmologias e experiências – corporais, espirituais, cósmicas, etc; onde a “tradição” é a todo momento encenada fora do tempo, quero dizer, a “tradição budista” passa a ser construída com os elementos do cotidiano (mesmo que já estivesse “escrita” no passado, muito ao estilos do *termas* encontrados por mestres contemporâneos²⁵) e em relação aos demais campos espirituais, inclusive se utilizando

25 A noção de “termas” remete a um tipo de ensinamento que é literalmente “descoberto” por mestres realizados, chamados Tertöns (“descobridores de tesouros”). Entende-se que esses novos ensinamentos, que muitas vezes implicam em inovações nas linhagens desses mestres, foram no entanto “escondidos” por mestres do passado para serem então encontrados no tempo oportuno. De certo modo, a noção de “terma” diz respeito à própria noção de inovação no interior da cosmologia do budismo tibetano, garantindo reiterações e transformações de seus aspectos e elementos fundamentais, assim como a prevalência dos “meios hábeis”, e de *novos* meios hábeis, na transmissão desses ensinamentos.

de elementos como palestras, transmissões online e metáforas ou comparações com outras tradições.

O que temos então, nesse amplo campo de práticas, são os eventos budistas como reuniões extraordinárias, onde a tradição é construída em relação – ou mesmo *em contraste* – com o campo religioso e com elementos oriundos das linhagens budistas e tradições ou elementos entendidos como semelhantes. Os eventos veiculam ensinamentos e práticas que devem ser utilizados e realizados pelos praticantes, isto é, incorporados ao seu cotidiano. Nem os eventos são “tradicionais” (pois são pouco ortodoxos e assumem modos versáteis de organização, formas de transmissão e audiência, ex: palestras, transmissões online) e nem seu público (pois majoritariamente leigo). As linhagens, cuja metáfora de uma linha de transmissão ou então um rio caudaloso, são, na prática, fragmentadas por diversos processos – tanto os iniciados quanto os praticantes mais assíduos são aqueles que estabelecem o ordenamento tradicional das linhagens em sua própria prática espiritual, adentrando então num campo específico do qual os eventos aqui tratados são apenas um momento extraordinário. De outro lado, o conjunto heteróclito de fragmentos de linhagens e influências é ordenado tanto a partir das sínteses cosmológicas pessoais quanto também pelas sínteses corporais que suscitam.

2. O BUDISMO TIBETANO COMO PRÁTICA

Neste capítulo apresentamos uma descrição dos eventos budistas do ponto de vista da realização das técnicas corporais. De acordo com a doutrina budista, a compreensão intelectual de seus fundamentos e preceitos, embora oportuna e valiosa, é necessariamente uma compreensão limitada, pois está circunscrita pela racionalidade e sujeita aos caprichos de uma mente autocentrada. Como também argumenta José Bizerril (2007),

os enunciados verbais são insuficientes para comunicar o cerne da experiência meditativa. Mais do que simples estratégia retórica, este enunciado baseia-se na aceitação de que as tradições meditativas dispõem de mecanismos comunicativos sofisticados de natureza não-verbal, que dependem de alterações da cognição e da percepção, cuja gramática e eficácia são apreendidas com a prática (: 103).

É somente pela via da *prática*, isto é, da realização de um conjunto de técnicas corporais aprendido e desenvolvido pelo praticante em seu cotidiano, e idealmente sob a supervisão de um mestre ou professor qualificado, que o caminho budista começa a se construir. É ao longo desse percurso de prática que os praticantes budistas experimentam e estabelecem relações entre corporalidades específicas, por um lado, e o corpo de ensinamentos da “filosofia budista”, por outro.

A primazia da prática, ao mesmo tempo caminho e método para alcançar a realização espiritual, nos oferece um ponto de partida bastante fecundo para a investigação de questões que envolvem diferentes modalidades de experiências corporais, o desenvolvimento daquilo que iremos chamar adiante de “corpos sutis” e os modos com que essas diferentes dimensões corporais se articulam na experiência cotidiana dos praticantes.

Para tanto, dividimos este capítulo em duas partes. Num primeiro momento, iremos descrever os principais aspectos da doutrina budista tal como tive a oportunidade de ouvir e aprender nos retiros e eventos que pude participar ao longo do meu trabalho de campo. Não se pretende com isso reduzir a complexidade dos ensinamentos a umas poucas páginas – o que seria, no mínimo, uma ingênua pretensão e, no limite, uma grande irresponsabilidade – ainda que, por outro lado, não se possa escapar a essa tarefa. Uma vez que as técnicas corporais estão presentes tanto na cosmologia budista quanto nos campos de prática a ela associados ou afins,

faz-se necessário descrever os principais elementos e características dessa cosmologia que, como veremos, está diretamente relacionada com os corpos e as corporalidades de que iremos tratar. O diagrama da Roda da Vida (Figura 2) e o Sutra do Coração da Perfeita Sabedoria (skt. *Prajñāpāramitā Sūtra*), um dos textos mais importantes da tradição budista, nos servirão de paradigma para delinear, sob nosso ponto de vista, os principais aspectos e conceitos deste caminho.

Num segundo momento, a partir da consideração de que a experiência é um modo de aprendizado, empreendo uma descrição etnográfica das práticas coletivas por meio de uma estrutura tríplice que é comum à maioria das práticas budistas, qual seja 1) o início da prática, em que os praticantes “tomam refúgio” nos ensinamentos budistas e prestam homenagem aos mestres do passado e suas linhagens; 2) a etapa de realização das práticas preliminares e das práticas centrais, como a meditação ou os movimentos do ioga tibetano, os modos de condução dessas práticas e os ensinamento e instruções a elas associados; e 3) a etapa final de “dedicação dos méritos”, que encerra e faz reverberar pelas teias de relações de cada praticante os méritos por eles produzidos. Como exemplos etnográficos dessas práticas, descrevo a meditação sentada *shamatha* e o *tsa-lung*, uma dentre as várias séries de práticas do ioga tibetano.

A noção de prática e os praticantes: adentrando no campo

A prática é o meio através do qual se empreende a realização das técnicas budistas tradicionais, como os vários estilos de meditação ou as posições e sequências do ioga. É nesse sentido que a noção de prática implica tanto num engajamento corporal quanto num exercício da atenção e cultivo de diferentes estados de consciência. O espaço da prática pode ser aquele dos centros de *dharma* (como templos, locais de reunião da *sangha*, de grupos de prática, etc.) ou o espaço privado da prática individual – em geral, marcados pelo uso de objetos específicos, como um colchonete ou tapete do ioga, a almofada de meditação, um altar coletivo ou pessoal.

Subjacente à essa noção de prática há o sentido de *cultivo*, que aqui se aproxima de uma noção de *cuidado* mas também de uma noção de *treinamento*: é preciso treinar-se por meio da realização disciplinada de um conjunto mínimo de técnicas corporais e de auto-observação para que se possa perceber e experimentar aquilo de

que falam os mestres e os companheiros de prática. Essa percepção se abre ao praticante ao longo do tempo, e se dá a partir de um deslocamento da experiência com seu próprio corpo e estados mentais observáveis, frequentemente descritos como calma, serenidade e lucidez, neste caso, ou um aprimoramento na postura, alimentação e outros processos fisiológicos, naquele.

Entretanto, o treino cotidiano e o cultivo dessas experiências também pode ser estimado pela noção de *acumulação de méritos*, em que o desenvolvimento contínuo de uma prática, se realizada com afinco e com a motivação adequada, faz com que o praticante produza para (e a partir de) si os *méritos* ("virtudes") ou *carma positivo* (em oposição a um *carma negativo* ou *mau carma*, produzido por atos não-virtuosos). Os méritos ou *carma* positivo fazem referência a uma qualidade que decorre de todas as ações virtuosas ou positivas, podendo incidir – tanto quanto o mau *carma* – sobre o praticante ou estar difuso num ambiente de relações, produzindo efeitos a curto, médio e longo prazo, inclusive condicionando os renascimentos posteriores a que estão sujeitos todos os seres sencientes²⁶. Assim, uma característica da prática budista, seja enquanto técnica corporal ou ações empreendidas com relação a outrem, é que estão inscritas numa teia de relações sociais (constituída de humanos, não-humanos, ecossistemas, etc), percebida como uma *mandala de afetos*, e cujas consequências também se estendem, em maior ou menor grau, por todas as direções.

Como um conjunto articulado de elementos, uma prática pode envolver elementos mínimos (como ocorre a uma prática corriqueira) ou articular-se aos demais elementos do cotidiano, muitas vezes reordenando-os em função de sua realização (como é o caso de praticantes mais experientes, para os quais as séries de práticas são indissociáveis das demais séries de afazeres do dia). De acordo com o professor e pesquisador budista B. Alan Wallace, a noção de prática budista pode ser abordada a

26 O mestre budista tibetano Chagdud Tulku Rinpoche, em seu livro "Portões da Prática Budista" define o *carma* como "o princípio da infalibilidade de causa e efeito que diz que a virtude causa felicidade e a desvirtude cria sofrimento" (Rinpoche 2010: 272). O conceito de carma, no entanto, pode adquirir muitas outras acepções em função dos discursos em que é mobilizado, inclusive como algo sempre "negativo" ou mais comumente como algo que deve "ser pago". O mesmo se dá com muitos outros termos, conforme já aludimos no primeiro capítulo, acerca da noção de traços diacríticos de Manuela Carneiro da Cunha, que aponta como tais elementos culturais, quando em novos arranjos, tendem a se encontrar "sobrecarregados de sentido" (Carneiro da Cunha 1986: 101-102) – tal como também ocorre aos termos *meditação*, *prática*, *ioga*, *energia*, *chakra*, etc.

partir da tradicional classificação tríade: "(1) a way of viewing the world, (2) a matrix of meditations, or ways of cultivating the mind, and (3) a way of life" (in Baumann; Prebish 2002: 35). Nas palavras do professor:

It is important to recognize that in Buddhism the views one holds are not regarded as mere "theories," as opposed to "practices." Rather, engaging with the world by way of Buddhist views is an essential element of Buddhist practice, as indicated from the beginning by the inclusion of right view as one element of the Eightfold Noble Path. Second, while the English term meditation often has the narrow connotation of sitting quietly while calming the mind, the Buddhist Sanskrit term *bhavana* has the much broader meaning of cultivation, as in methods for cultivating the mind (*ibid*).

O Nobre Caminho Óctuplo ("Eightfold Noble Path") a que se refere Alan Wallace na citação acima, consiste num conjunto de oito prescrições fundamentais para os praticantes do caminho budista que, ao segui-las e praticá-las corretamente, são conduzidos à liberação do sofrimento e dos ciclos de renascimento e morte. Além da "visão correta", a realização dos mecanismos de causa-efeito que condicionam todas as ações e processos de vida, são também considerados elementos fundamentais da prática: a "motivação correta" (ou "aspiração correta"), "fala correta" (não mentir ou não dizer mais que o necessário), "ação correta" (não matar, não roubar, não praticar atos sexuais impróprios), "meio de vida correto" (não ser mesquinho, não prejudicar ninguém), "esforço correto" (não desperdiçar energia com ações não-virtuosas, ater-se à disciplina da prática), "atenção correta" (manter a atenção plena no corpo, energia, mente e nas ações) e "concentração correta" (manter a estabilidade e foco mental, isto é, desenvolver o controle dos processos mentais). Como se vê, os oito componentes do caminho estão diretamente relacionados à moralidade, ao cultivo da sabedoria e à prática meditativa, sendo estes, em qualquer vertente ou escola budista, preceitos fundamentais da prática.

Do mesmo modo, poderíamos dizer que uma *noção nativa de prática*, aquela veiculada nas conversas com e entre os praticantes, é notadamente polissêmica. Em certo sentido, diz-se que tudo o que se faz é (ou pode vir ser) uma prática. Num sentido amplo, a prática budista é entendida como um "meio hábil" para a compreensão da verdadeira natureza da realidade, e por isso deve ser realizada com afinho e regularidade, tal como um treinamento, e idealmente sob a tutela de um mestre ou professor qualificado. A prática, como um *método*, diz respeito a algo que se faz com o

corpo todo e compreende um conjunto de instruções, um espaço de realização, uma duração, ritmo e referenciais delimitados, assim como uma motivação ou intenção (a "visão" ou "motivação correta"), podendo ser individual ou coletiva, formal ou informal, ritual ou cotidiana. Uma prática é algo que envolve atenção e dedicação, pode gerar gerar méritos e, se devidamente cultivada, pode constituir uma habilidade²⁷.

É a partir dessa noção de prática que me utilizo da categoria "praticantes" para me referir a todos aqueles que se engajam na realização das práticas espirituais budistas. A noção de praticante é também um desdobramento da relação fundamental de transmissão dos ensinamentos budistas, aquela identificada como a relação mestre-aprendiz ou mestre-discípulo. Pode-se dizer que toda a cosmologia budista é fundada sobre a noção de que um mestre realizado é capaz de transmitir aos seus discípulos indicações precisas e instruções sobre os modos de realização de estados mentais específicos e mais elevados, existindo inclusive a possibilidade de "transmissão direta" ("*mente a mente*") dos ensinamentos e de vários tipos de iluminação. Assim, os mestres ou *lamas*²⁸ são identificados como a corporificação dos ensinamentos transmitidos por uma ou mais linhagens, que podem ser traçadas retrospectivamente até Buda Shakyamuni (o Buda histórico, nascido no século V A.C.) ou às diversas emanções de divindades búdicas e grandes mestres do passado.

As linhagens budistas descrevem as linhas de transmissão dos ensinamentos, que podem ser transmitidos oralmente de mestre para discípulo ao longo de diversas gerações. Entende-se que um mestre realizado *possua* a linhagem ou as linhagens de ensinamentos, assim como se entende que um professor qualificado tenha autorização ou anuência de seu mestre para veicular alguns dos ensinamentos da linhagem. As diferentes escolas budistas (assim como ocorre aos diferentes budismos) são compostas de múltiplas linhagens que transmitem ensinamentos específicos cujas histórias de transmissão são documentadas ou contadas oralmente ao longo do caminho de aprendizado, ou como alegorias dos ensinamentos e dos percursos dos

27 Pensando aqui habilidade (*skill*) no sentido proposto por Ingold (2000, 2011): "The skilled practitioner is one who can continually attune his or her movements to perturbations in the perceived environment without ever interrupting the flow of action" (2011: 94).

28 O mesmo que "mestre" ou o termo indiano "guru". Lama é a palavra tibetana para professor, e no contexto budista diz respeito àquele que tomou iniciação em um determinado conjunto de práticas, assim como os votos necessários para veicular os ensinamentos da linhagem, pois autorizado por seu mestre.

praticantes. Nos termos de José Jorge de Carvalho (1992), trata-se de uma forma denominada por ele de "genealogia que transmite estados de super-consciência":

A ênfase está, portanto, nesse desvelamento das capacidades superiores da consciência e o mestre ensina o discípulo a alcançar o estado de consciência que ele próprio alcançou e que seu mestre, por sua vez, também alcançou (: 14).

Um outro exemplo de como as linhagens podem ser pensadas e contadas é o trecho abaixo, extraído do livro de Chögyal Namkhai Norbu (2008) sobre o ioga tibetano (*Yantra Yoga*):

From the time when it was taught by the great master Vairocana and his disciple, the siddha Yudra Nyingpa, to their fortunate students down to our own time, *The Union of the Sun and Moon Yantra* together with its related instructions has never suffered any interruption in its oral transmission, nor any diminution of its capacity of empowerment or of its efficacy to enable the attainment of *siddhis* (: 3).

Os mestres, portanto, são aqueles que possuem sólida formação ou são iniciados nas técnicas que ensinam, podendo ser professores ou lamas porque possuem autorização de seus mestres para ensinar. O que diferencia os professores dos mestres é seu *grau de realização* no caminho espiritual, algo que só pode ser atestado de modo inequívoco por outros mestres realizados. A iniciação budista, por sua vez, diz respeito à transmissão adequada, de mestre para discípulo (ou, para nós, "praticante") de uma série de ensinamentos e instruções acerca de uma técnica ou divindade, frequentemente na forma de *sadhana*, um compêndio de preces, instruções e séries de práticas – é a iniciação que autoriza o discípulo a realizar aquilo que de outro modo lhe estaria interdito ou fora de seu campo de prática²⁹.

Assim, tomando a relação mestre-discípulo como um tipo de relação paradigmática do contexto de prática budista, e portanto à semelhança de sua estrutura

²⁹ A *sadhana* tem o significado de "conjunto de instruções": tanto o conjunto de preces e *sutras* (reunidos num livro, apostila ou compêndio), quanto o roteiro de iniciações e treinamento (séries de práticas rituais ou séries de práticas cotidianas). As atividades num templo ou local de prática podem ser ordenadas por diferentes *sadhanas*, que são como roteiros ou "mapas" dos campos de prática. Seu aspecto mais importante é a ênfase na repetição: é preciso *fazer a sadhana* todos os dias, percorrê-la e aprender a realizar as séries de práticas prescritas – seja por um professor, um mestre, um livro, ou nas atividades diárias de um grupo de prática (*sangha*). As séries de prática podem se conectar a outras séries (como "práticas preliminares") ou à técnicas corporais particulares (como práticas de higiene, alimentação, etc.), de modo que podem ser articuladas umas com as outras no cotidiano dos praticantes.

hierárquica, numa ponta temos os mestres, que podem ser lamas ou professores, e na outra ponta, os discípulos e aprendizes, aqui denominados sob o termo mais geral "praticantes", que por sua vez constituem a maioria dos meus interlocutores. É interessante notar que esse deslizamento da condição de "discípulo/aprendiz" para "praticante" implica uma diferença na relação hierárquica que caracteriza a relação entre mestre e discípulo, sendo este um elemento significativo da passagem dessas práticas para o ocidente. O conceito de mestre se mantém, como também se mantém o reconhecimento do saber que possui, mas do conceito de discípulo passa-se para o de praticante, como se se pretendesse reposicionar a relação hierárquica tradicional. Por outro lado, enquanto um discípulo segue seu mestre incondicionalmente, um praticante muda, escolhe onde quer praticar, pois não possui necessariamente um vínculo especial que o obrigue com nenhum mestre. Dentre aqueles interlocutores que se identificam como *iogues*, alguns dizem não frequentar nenhum lugar específico e costumam considerar seu próprio corpo como "templo" ou "local da prática espiritual"³⁰.

Os praticantes se *descrevem* a partir das narrativas de seus percursos e vinculações espirituais, que costumam envolver mudanças de perspectivas, reorientações, alargamento da percepção espiritual ou leituras universalizantes das suas próprias experiências. Também a prática cotidiana é por isso entendida como parte constituidora da "pessoalidade" dos praticantes.

Os percursos espirituais dos praticantes são narrados, em geral, como percursos de dissidência em relação a um estado anterior, por vezes identificado com uma certa incompletude ou insatisfação. Tal condição é então contraposta à situação atual, entendida como mais autônoma ou progressivamente mais aberta. A questão "como você começou no budismo?", por exemplo, frequente entre os próprios praticantes durante os eventos, é pensada como a narrativa de uma tomada de direção por um caminho particular, embora este não seja sempre de fácil descrição. Transcrevo abaixo alguns percursos dos praticantes, conforme os anotei em meu diário de campo:

30 Essa relação pode ser aproximada também daquela que tradicionalmente os *iogues* tinham com seus mestres, pois, ao contrário dos monges, não tomavam votos monásticos e, como andarilhos, procuravam aprender técnicas e ensinamentos com muitos mestres. De modo análogo, esses praticantes, muitas vezes em função de seus percursos por vários locais de prática e tradições, transitam por esses locais a partir das disposições de suas práticas particulares. A noção de "corpo como templo" poderia ser aproximada daquela descrita por Thomas Csordas (2008) como "modos somáticos de atenção", em que o "sagrado" é corporificado pelos praticantes como uma modalidade de experiência humana (: 145).

Z. me contou que um dia caiu no site "Buda Virtual" e descobriu Lama Samten, sem saber de nada. Era leitor de Hélio Couto e de outros esoterismos cristãos, e então veio a um retiro e depois passou a frequentar o centro. Seu professor ("tutor") lhe indicara uma meditação de cinco minutos por dia, mas não demorou para que começasse a meditar por 30 ou 40 minutos, pela manhã e à noite, iniciando com os cinco minutos de observação da respiração.

Y. estudava filosofia quando começou a se interessar por "filosofia budista". Pela internet soube que havia um centro budista em sua cidade. Passou a frequentar o local e alguns dos cursos que promoviam, inclusive uma oficina de confecção de *malas* (um tipo de rosário com 108 contas utilizado para a contagem das preces e acumulações de mantras), trazendo o que havia confeccionado no pescoço.

X. formou-se em psicologia nos anos 1980. Quando perguntei sobre como era sua prática no budismo, pensou por algum tempo e me respondeu com a cara fechada: "tô legal", caindo na risada logo depois. Uma perda familiar fez com que se aproximasse do budismo, que antes só havia ouvido falar.

W. me perguntou se eu me considerava budista e eu disse que não. Devolvi a pergunta e ele disse que se via mais como um "entusiasta do método". Do seu ponto de vista, um praticante (budista) seria alguém com alguma experiência, e ele se via numa condição anterior. Havia começado a meditar há mais de um ano, frequentando dois ou três centros de prática diferentes, sem muita assiduidade. Embora tentasse meditar todos os dias em casa, tinha dificuldade em fazê-lo por mais de 15 minutos.

V. quis saber há quanto tempo eu estava praticando. Afirmei que fazia poucos meses, desde o começo do ano. Ele me disse que é bom estar começando porque se avança mais rápido, "se estiver atento". Ele pratica há um ano e meio. Disse que é importante escolher um bom professor para prosseguir, pois embora eles não tenham uma "realização espiritual" como o lama, podem ter a sensibilidade de sugerir leituras e práticas adequadas (ou não). Comentou que dava até para ser "tutorado" por skype, se fosse o caso, e me contou dois ou três casos dessas relações à distância.

U. diz que se aprofundou no caminho budista após o rompimento com o companheiro. Teve contato com outra linhagem do budismo tibetano e tomou algumas iniciações. Quando caiu doente e viu-se hospitalizada, recorreu ao mantra de Tcherenzig para eliminar todas as mazelas, suas e de todos os pacientes e funcionários. Curou-se logo

depois. Foi então orientada a se iniciar na sadhana dessa divindade com seu primeiro lama e daí em diante tem seguido praticando.

T. conheceu o zen-budismo e se encantou por sua simplicidade, embora as palestras do lama pela internet o tenham cativado ainda mais. Contou-me que "entrou no budismo" pela via "intelectual" (da literatura) e "existencial" (da filosofia budista). Para ele, alguns elementos do budismo tibetano eram um "ranço cultural" mal explicado, que viria a ser "depurado" com o tempo. Com relação a outros caminhos espirituais, dizia que "para nós (praticantes) essas diferenças são muito expressivas; temos um cuidado maior (que as outras pessoas) para separar as coisas". O que me fez pensar o quanto essa minúcia faz parte da composição das "narrativas coerentes" e também da exclusão de outros elementos que não condizem com elas.

Os percursos dos praticantes são delineados a partir de um primeiro "contato com o *dharma*" numa *sangha* ou por intermédio de um professor. Outros são marcados por uma abertura gradual através de contatos com outras tradições religiosas ou por frustrações e/ou decepções no interior da própria religiosidade "de origem" (na maioria dos casos, familiar). Por isso, também, das várias perguntas dirigidas aos mestres e professores durante os eventos, assim como das várias conversas nos espaços de convivência, uma parte considerável diz respeito às relações entre diferentes perspectivas religiosas ou as equivalências entre a "visão budista" e outras visões religiosas ou espirituais, ou mesmo em relação à "visão científica", como a física quântica e teorias científicas afins.

Há, assim, um contínuo debate entre diferentes tradições ou "regimes de verdade"³¹, que condiciona inclusive o tipo de engajamento ou entendimento de praticantes com determinados ensinamentos. Do mesmo modo, diversos aspectos do budismo tibetano – como, no exemplo abaixo, os *bardos* ("estágios intermediários"), notadamente aquele entre a morte e o pós-morte na cosmologia tibetana – são motivo de diversas controvérsias, conforme descrevo na situação abaixo, ocorrida num dos retiros que participei:

31 cf. conceito de Michel Foucault (1979), que entende por *regime de verdade* "os tipos de discurso que ela [a sociedade] acolhe e faz funcionar como verdadeiros; os mecanismos e as instâncias que permitem distinguir os enunciados verdadeiros dos falsos, a maneira como se sanciona uns e outros; as técnicas e os procedimentos que são valorizados para a obtenção da verdade; o estatuto daqueles que têm o encargo de dizer o que funciona como verdadeiro" (: 12).

E a dupla lá na mesa do refeitório, um homem [T.] e uma senhora [L.] – ele, que contava da trajetória de um amigo até o budismo, também dizia que "esse negócio dos *bardos*" era difícil pra ele aceitar, e que lhe parecia ser algo mais cultural do que "essencial ao budismo" – ao que a senhora complementou dizendo que existem muitos budismos tibetanos e que, inclusive, esteve recentemente nalgum lugar todo diferente, com um lama dinamarquês. Entraram então numa crítica ao espiritismo e ela lembrou que o lama disse que no espaço de uma fechadura haveria uma infinidade de espíritos. Ele desconsiderou o comentário, dizendo se tratar de uma brincadeira do lama, e que tudo na verdade é "luminosidade". Ambos concordavam que "individualismo" e "autocentrimento" eram sinônimos, e ela então evocou uma lei geral para expor sua dúvida: "se nada se perde e tudo se transforma, onde está o *anima* (da psicologia)?" Ele lhe dizia que isso era um tipo de separação e que o budismo rejeita essa separatividade entre sujeito e objeto.

As tessituras com outros "regimes de verdade" ou, de modo mais amplo, com outras técnicas e perspectivas conceituais, se dá principalmente entre aquelas práticas e ofertas presentes no interior dos circuitos por onde transitam os praticantes, ou a partir de elementos que fazem parte de seus campos de significação. Noutra ocasião, também junto à mesa do refeitório, participei de um debate que teve como estopim a dúvida de uma praticante acerca de um conceito budista, e que tão logo se desdobrou num emaranhado insolúvel de pontos de vista e referências diversas:

Numa das mesas do refeitório, na última noite do retiro de verão, uma atriz praticante, uma terapeuta ioguini, um monge zen e eu, conversávamos sobre viagens. Num momento seguinte, especulávamos sobre os significados das noções de impermanência e vacuidade, temas dos ensinamento dos dias anteriores. A questão foi posta pela atriz: "mas o que é impermanência, afinal?" E com exceção do monge zen, ninguém sabia dizer direito. Eu disse que achava algo parecido com a "vacuidade", mas meu raciocínio tão logo se perdeu. A terapeuta apontou que, conforme lhe explicara uma colega da Física, as coisas são impermanentes porque "a onda não vê a partícula como tal", e vice-versa. Também disse, no entanto, que não entendia dos termos científicos, mas *percebia* que tudo estava em movimento. "E quem é a onda ou a partícula pra ver alguma coisa?", irrompeu o monge. "Elas não vêem nada! Elas não têm nada pra ver". Ele então rememorou um dos exemplos dados pelo lama, dizendo que quando respiramos podemos perceber "aquilo que está atrás", "aquilo que não se move" com a respiração. E foi assim que ficamos, no silêncio confuso das dúvidas, quando o monge, de repente, saltou da cadeira

em que estava sentado e correu em direção ao alojamento. De lá voltou com seu netbook aberto, tão rápido quanto foi. Pôs o aparelho na cabeceira da mesa, conectou-se à rede wifi, entrou no youtube e deu o play num vídeo em que um mestre indiano respondia as perguntas de uma praticante americana. O mestre indiano dizia: "viva como se você fosse dois globos oculares flutuando no espaço sem nada atrás deles" – e mais ainda, "como globos oculares invisíveis, sem ligação cerebral". Nossas questões se multiplicaram em muitas outras.

Por não apresentar características de uma "religião dogmática", como uma doutrina rígida e um corpo de "verdades reveladas" – e por expressá-las ainda menos num contexto marcadamente heterogêneo – tais debates e comparações são vistos como uma forma de aprendizado importante, porém são identificados como um "caminho parcial" do entendimento dos preceitos budistas. Salienta-se, a todo momento, a primazia da prática sobre a racionalidade, da experiência pessoal sobre a compreensão intelectual, que tende a ser equívoca porque desloca para o campo do pensamento uma compreensão que só é verdadeiramente possível quando buscada com o corpo inteiro.

O percurso usual de um praticante no caminho budista se dá a partir do contato com um professor ou mestre e das relações que são estabelecidas com a *sangha*, a comunidade local de praticantes que se reúne em "centros de *dharma*" ou "locais de prática". A *sangha* pode ser imaginada, segundo alguns interlocutores, como uma "malha de contatos" – apontando para o tipo de estabelecimento de relações do grupo de prática a que se pertence. É a partir desse contexto que retiros e cursos aparecem no horizonte como oportunidades de aprofundamento e "especialização" da prática budista, além de servir à atualização das relações entre praticantes de diferentes localidades, animando inclusive o trânsito de praticantes entre diferentes *sanghas* e locais de prática – e o que também conduziu os meus trânsitos, uma vez que, por indicação de alguns praticantes, pude saber de eventos em outras localidades, notadamente o que me levou do Rio Grande do Sul à São Paulo e de lá, de carona com duas praticantes, até um evento em Alto Paraíso de Goiás, por exemplo.

Do ponto de vista dos trânsitos espirituais, pode-se dizer que os mestres são aqueles que menos transitam por *outros* circuitos espirituais ou religiosos, embora sem dúvida sejam aqueles que mais transitam pelas *sanghas* e grupos de prática de diversas localidades, inclusive fundando novos centros ou templos (um modo de

difusão característico do budismo tibetano no Brasil, cf. Usarski *in* Baumann; Prebish 2002: 171-174), assim como conduzindo retiros (abertos ou fechados) e palestras. Também os professores têm grande mobilidade por esses diferentes locais, e são os principais proponentes dos cursos e *workshops* de técnicas budistas, realizados ao longo de todo ano nas principais cidades do país.

A *sangha*, como espaço de atualização das relações entre praticantes budistas de uma dada localidade, congrega diferentes praticantes para a realização coletiva das práticas budistas e é assim um local privilegiado para a formação dos praticantes. Os praticantes iniciantes talvez sejam os que mais se aproximam do tipo de filiação aberta que a noção de circuito (cf. Magnani 1999) nos ajuda a pensar. São aqueles que estão engajados há pouco tempo no circuito de práticas budistas, mantendo laços mais frouxos com os locais ou centros de prática. O trânsito dos iniciantes por outros centros e tradições costuma ser mais frequente que o dos demais, embora este não seja um fator determinante de sua condição.

Um só ou vários corpos? *Roda da vida & Prajnaparamita: vacuidade e a insubstancialidade dos fenômenos*

Do ponto de vista budista, o corpo é um corpo triplo: há o corpo físico (ou aspecto grosseiro), o corpo energético (ou aspecto sutil) e o corpo da mente (ou aspecto secreto). Os três aspectos – também referidos como externo, interno e secreto – operam simultaneamente e reverberam uns nos outros. Segundo essa perspectiva, chamada doutrina do *trikaya*³², todos os corpos, de todos os seres, são triplos e assim também os fenômenos se manifestam nessas três dimensões.

A prática da meditação, por exemplo, consiste em repousar o corpo numa postura adequada (a postura de lótus ou suas variantes), trazendo a atenção à respiração. Ao relaxamento do corpo físico segue um relaxamento do corpo energético, que por sua vez reverbera como um aquietar da mente. O mesmo pode ocorrer no sentido oposto: se a atenção é desviada por pensamentos, emoções ou sensações, essas perturbações também reverberam nos outros aspectos, que podem ocasionar tensões, falta ou excesso de concentração, distorções visuais, dores e desconfortos.

32 Do sânscrito, literalmente três (*tri*) corpos (*kaya*) (cf. Nina 2006: 24).

O que aqui se entende por "mente" difere da visão científica ou psicológica, comumente associada aos aspectos neurológicos ou cognitivos e que localizam a "mente" como uma emanção complexa das estruturas cerebrais e do sistema nervoso³³. Na visão budista tibetana, ao contrário, a mente diz respeito à "natureza primordial" ou "natureza búdica", aquilo que move e anima todos os seres vivos. As duas principais características da mente são a *luminosidade* – que se refere a uma infinita potência criativa e criadora – e a *vacuidade* – o aspecto vazio e absoluto, livre de qualquer realidade ou substancialidade inerente. A mente é por isso frequentemente associada ao espaço, ao elemento éter (o 5º elemento) e ao céu – amplo, irrestrito e não-causal. Segundo o mestre da linhagem bön Tenzin Wangyal Rinpoche, tudo o que existe, existe no espaço; e sem o espaço, nada poderia existir, pois não teria *onde* existir. Noutras palavras, tudo que existe, existe *na* e *com* a mente. Assim também o Sutra do Coração – ou "A Essência Abençoada da Profunda *Prajna Paramita*" – traz a afirmação poderosa de que "forma é vazio, vazio é forma" para apontar a insubstancialidade de todas as coisas.

Assim, essa mente luminosa e vazia de todos os seres cria múltiplas realidades a partir do movimento da energia. Diz-se que a mente cavalga a energia como um cavaleiro manco num cavalo cego: separados, o cavaleiro não teria como andar e o cavalo estaria condenado ao movimento caótico; juntos, conduzindo um ao outro, podem ir a qualquer lugar³⁴. A energia é movida pela mente e a mente é movida pela energia. No budismo tibetano, esta energia é chamada *lung* (que pode ser traduzido por "vento", e é dito equivalente à noção indiana de *prana*). O *lung* implica na noção de movimento, e os tipos de movimentos em qualidades de energia, que podem ser chamados "os *lungs* dos elementos": há o *lung* do éter ou espaço, o *lung* do ar, do fogo, da água e da terra. Num sentido relativo, tudo que existe é constituído por uma combinação desses cinco *lungs* ou elementos, que se manifestam como diferenças qualitativas e sensíveis dos movimentos de energia. Porém, dada a interdependência entre mente e energia, entende-se que, num sentido absoluto, tudo o que existe é de fato criado de modo simultâneo com a mente. Nos termos de Lama Padma Samten, este fenômeno é chamado *coemergência* e remete ao aspecto último da realidade,

33 cf. Taussig (1992).

34 cf. Tenzin Wangyal Rinpoche (2010).

conforme apontando por Buda Shakyamuni em ensinamentos acerca da originação dependente, notadamente no “Sutra da Haste de Arroz” (*Salistamba Sutra*).



Figura 2: A Roda da Vida pintada na parede do templo CEBB Caminho do Meio, em Viamão-RS
(foto do autor)

O diagrama acima (Figura 2) da Roda da Vida (*bhavacakra*), ou "Os Doze Elos da Originação Dependente", descreve o caminho da mente luminosa, partindo de sua condição livre e irrestrita, e seguindo ao longo dos vários processos de condicionamentos, ilusões, apego e sofrimento. Trata-se de uma narrativa que dá conta

de todo processo de vida, morte e renascimento, assim como também aponta as etapas de constituição do corpo, da percepção da realidade e ação no mundo³⁵.

Em linhas gerais, o processo de *originação dependente* pode ser descrito como um encadeamento de causas e efeitos: é por causa da ignorância (ou *avidya*, o primeiro dos doze elos, no topo da roda) acerca do aspecto coemergente da realidade – a ausência de substancialidade inerente dos fenômenos – que se estabelece a ilusão que separa observador (sujeito) e observado (objeto), e faz com que o primeiro passe a se identificar com a "mente" e se veja distinto de todo resto.

Esta identificação produz uma série de marcas mentais (*samskara*, 2º elo) que operam como um conjunto de referenciais, estruturas mentais e "ações de composição do mundo" do observador. O 3º elo é o da consciência (*vijnana*), ou seja, a identificação da consciência como uma individualidade que pensa e vê, condicionada pelas marcas mentais.

É no 4º elo, o elo do vir-a-ser (*namarupa*; "nome e forma"), que o corpo é feito como um meio hábil para estabilizar os objetos na mente através dos cinco agregados (*skandas*): forma (*rupa*), sensação (*vedana*), percepção (*samjna*), formações mentais (*samskara*) e consciência (*vijnana*); o que abre então a possibilidade de feitura de muitos diferentes corpos em função desses elementos ou agregados.

No 5º elo (*sadayatana*), o corpo aparece retratado como uma casa com seis janelas, as "seis fontes", através das quais a consciência acessa o mundo. As "seis fontes" correspondem aos cinco sentidos físicos e a "mente" (entendida aqui num sentido cognitivo), o que por sua vez ocasiona uma "densificação" das aparências observadas por conta dos processos relacionados à mente objetiva e ao materialismo, fazendo emergir também uma crescente cegueira para o aspecto sutil dos fenômenos.

O 6º elo, o do contato (*sparsa*), aponta a limitação e dependência da percepção aos estímulos sensoriais. Isso é intensificado no 7º elo, o da sensação (*vedana*), que

³⁵ É evidente que foge à minha competência apresentar em detalhes todas as noções e processos subjacentes a esta perspectiva, contudo me parece importante ao argumento apresentar ao menos uma leitura sistemática desse percurso. Baseio-me largamente nos ensinamentos de Lama Padma Samten sobre o tema, conforme os ouvi em dois retiros realizados em Viamão-RS, no templo do CEBB Caminho do Meio, mesmo local onde está a pintura do diagrama que nos serve aqui de ilustração. Outra referência importante sobre o tema são os livros "A Roda da Vida como caminho para lucidez" (Samten 2010) e o livro de Sogyal Rinpoche (2014).

filtra e estreita a experiência da percepção como "gosto", "não gosto" ou "neutro" (aquilo que nem se vê ou nem se percebe). A perda de lucidez por conta dessas disposições é retratada por uma pessoa que enfia uma flecha no próprio olho, o que vai estabelecer as bases do sofrimento nos elos seguintes, num ciclo vicioso de "ações volitivas" para a satisfação do desejo (*tr̥sna*; 8º elo) e o do apego (*upadana*; 9º elo).

O 10º elo (*bhava*) diz respeito às consequências das ações volitivas e ao início do processo de identificação com um "eu", a sensação de identidade e existência num mundo condicionado (ou "bolha de realidade"). O 11º elo, o do nascimento (*jati*), diz respeito aos processos de sustentação das identidades, das circunstâncias da vida e os diversos "nascimentos" (ou modos de vida) que podem ocorrer nos seis reinos da existência³⁶.

E, finalmente, o 12º elo (*jaramarana*), o elo do envelhecimento, degenerescência e morte do corpo e das construções dos elos anteriores. A noção de renascimento budista está diretamente relacionada à noção de *carma* (marcas mentais), de modo que após a morte, no 12º elo, a consciência (*vij̥nana*, 3º elo), condicionada pela ignorância (*avidya*, 1º elo) e pelas marcas mentais (*samskara*, 2º elo), se consolida diretamente num novo corpo (*namarupa*, 4º elo) e segue daí em diante pelos processos estabelecidos nos elos seguintes³⁷. A "liberação instantânea" desse ciclo de sofrimento é uma possibilidade em cada um dos elos, uma vez que a "natureza primordial da mente", sua condição livre e irrestrita, se mantém inalterada em todos eles, ainda que oculta sob o próprio véu da ignorância (*avidya*) que ela mesma produz. Assim, nas palavras de Lama Padma Samten (2001), o processo de *originação dependente* descreve

a experiência cíclica construída pelos três venenos (ignorância, aversão e desejo). Essa roda é caracterizada pelas três marcas: *duka* [sofrimento], *impermanência* e a falta de um eixo (ou sentido) para essa experiência de existência (: 138).

Este é o *samsara*, o mundo tal como experimentamos no cotidiano e ao longo dos processos de vida. Do ponto de vista do budismo *vajrayana*, a liberação desse ciclo é possível justamente porque envolve o reconhecimento do aspecto vazio das

36 Os seis reinos da existência estão retratados no centro da Roda da Vida e correspondem ao reino dos deuses, dos semi-deuses, dos humanos, dos animais, dos seres famintos e o reino dos infernos.

37 No que diz respeito ao renascimento e demais processos, ver "O Livro Tibetano do Nascer e do Morrer" (Rinpoche 2014).

aparências. Ou seja, uma vez que o *samsara* está repleto de aparências ilusórias, quaisquer elementos podem servir para revelar a realidade como ela verdadeiramente é – conforme o ensinamento de Buda que aponta que "o Dharma está nas aparências".

Entre as três dimensões corporais, portanto, a diferença se dá em termos de densidade: aquilo que é "externo", o corpo físico, correspondente a uma alta densidade de energia (isto é, da luminosidade da mente). Aquilo que é "interno", corresponde a uma densidade sutil e é identificado à energia, *lung* ou *prana*³⁸. Aquilo que em nada é denso, a natureza da mente, corresponde ao estado natural da luminosidade – esse estado sem densidade, o estado natural da mente, é descrito como infinitamente luminoso e criativo, embora possa ser encoberto, como vimos, pelas marcas mentais (*carma*) e os três venenos (ignorância, raiva, desejo/apego). Quanto mais encoberta a mente, mais as formas do mundo parecem materiais ou fixas, isto é, parecem possuir uma substância própria ou essencial. Esse tipo de experiência é entendido nos termos de *Samsara*, que se refere à experiência cotidiana do mundo, o contínuo processo de morte e renascimento ilustrado pela Roda da Vida. O *Samsara* diz respeito ao mundo enquanto experiência cíclica do sofrimento. Por outro lado, a liberação se torna possível quando as três dimensões corporais estão num mesmo ritmo, quer dizer, quanto menos obstruída a luminosidade natural da mente – ou quanto mais lucidez e compaixão se desenvolve por meio da prática e da motivação – mais se dá a percepção de que as formas do mundo são impermanentes ou vazias por natureza – e então se está nos termos do *Nirvana*, um estado livre do sofrimento.

O "Sutra do Coração da Prajnaparamita" traz uma descrição desse processo de tomada de lucidez por meio da compreensão da insubstancialidade dos fenômenos, num sentido bastante radical, da insubstancialidade do próprio corpo, dos sentidos e da experiência:

Assim eu ouvi. Uma vez o Abençoado estava residindo em Rajagriha, na montanha do Pico dos Abutres, junto com ele estava um grande

38 De acordo com Lama Padma Samten (comunicação oral), todos os processos de vida têm *lung*, ou, dito de outro modo, tudo o que se move, inclusive os cinco elementos têm *lung* – inclusive um órgão, como um rim, por exemplo, que pode morrer quando seu *lung* se esvai. Também os textos têm *lung*: o *lung* é a sabedoria do texto, é aquilo que é transmitido pelo mestre e, também, pela prática: ambos são conhecidos nas práticas, do ouvir e do meditar, mas a fala (energia) de um mestre tem um *lung* mais eficaz que a gradual realização do praticante – nesse sentido, o *lung* é também aquilo que é transmitido na relação mestre-discípulo postulada na Guru Yoga.

grupo da sanga dos monges e da sanga dos bodisatvas. Em dado momento, o Abençoado entrou no samadi que examina os diferentes tipos de Dharma, chamado "profunda iluminação". E, ao mesmo tempo, o nobre Avalokitesvara, o bodisatva-mahasatva, enquanto praticava a profunda Prajnaparamita, viu que os cinco *skandas* eram vazios por natureza³⁹. Então, pelo poder do Buda, o venerável Sariputra disse ao nobre Avalokitesvara, o bodisatva-mahasatva: "Como deveria proceder o filho ou a filha de nobres qualidades que quisesse praticar a profunda Prajnaparamita?"

Por ter sido perguntado dessa forma, o nobre Avalokitesvara, o bodisatva-mahasatva, disse ao venerável Sariputra: "Ó Sariputra, um filho ou uma filha de nobres qualidades que desejasse praticar a profunda Prajnaparamita deveria ver assim: Todos os cinco *skandas* têm a natureza da vacuidade. Forma é vazio, vazio é forma. Forma nada mais é do que vazio, vazio nada mais é do que forma. Do mesmo modo, sensação, percepção, formação mental e consciência são todos vacuidade. Assim, Sariputra, todos os dharma são vacuidade. Não têm características. São não-nascidos e não cessam. Nem impuros e nem livres da impureza. Nem decrescem e nem crescem. Portanto, Sariputra, a vacuidade não tem forma, nem sensação, nem percepção, nem formação mental, nem consciência. Não tem olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente; não tem aparência, som, cheiro, sabor, tato e objetos da mente; não tem os elementos de consciência relacionados aos olhos (e aos demais sentidos físicos), e não tem mente ou elemento de consciência da mente. Não tem ignorância, nem extinção da ignorância, nem ... (os elos subsequentes) até a velhice e morte, e a extinção da velhice e da morte. Do mesmo modo, não há sofrimento, ou origem do sofrimento, ou extinção do sofrimento, nem caminho, nem sabedoria, nem realização e nem não-realização. Portanto, Sariputra, uma vez que os bodisatvas não têm nada para atingir, eles se manifestam através da confiança na Prajnaparamita. Uma vez que não há obscuridades mentais, não há medos. Transcendendo completamente as visões falsas, atingem o derradeiro nirvana. Todos os budas dos três tempos, por repousarem na Prajnaparamita, atingem completamente a iluminação perfeita e insuperável. Portanto, o mantra da Prajnaparamita -- o mantra da grande lucidez -- é o mantra insuperável, o mantra que torna igual o que é desigual, o mantra que pacifica por inteiro todo o sofrimento. Uma vez que não produz engano, deveria ser reconhecido como verdadeiro. O mantra Prajnaparamita é recitado assim:

39 Os cinco *skandas*, como vimos na descrição da Roda da Vida, diz respeito aos cinco agregados -- forma, sensação, percepção, formação mental e consciência -- estabelecidos a partir do 4º elo, onde se dá a formação do corpo e, assim, aponta para a lucidez imediata causada pela visão da sua vacuidade.

TADYATHA

OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA⁴⁰

Sariputra, é desta forma que o bodisatva-mahasatva deveria treinar-se na profunda Prajnaparamita."

Então, o Abençoado retornou de seu samadi e louvou o nobre Avalokitesvara, o bodisatva-mahasatva, dizendo: Muito bom, muito bom! Ó filho de nobres qualidades. Assim é! Assim é! É exatamente como ensinou. Deve-se praticar a profunda Prajnaparamita. Todos os tatágatas irão felicitar. Quando o Abençoado pronunciou estas palavras, o venerável Sariputra e o nobre Avalokitesvara, o bodisatva-mahasatva, junto com toda a assembleia e todo o mundo com seus deuses, humanos, asuras e gandarvas, todos se alegraram, louvando o que o Abençoado havia dito. Isso conclui o "Sutra do Coração da Prajnaparamita".⁴¹

O objetivo da prática budista, meio hábil da liberação do ciclo de renascimentos, é operar a desconstrução desses processos que produzem sofrimento, fazendo com que a Roda da Vida "gire para trás", desfazendo as camadas ilusórias que a vida cotidiana continuamente cria e recria. Nesse sentido se pode dizer que a "natureza primordial da mente" não é um aspecto transcendente, mas sim imanente à própria existência. Assim, o praticante habilidoso, o *vajrasatva*, é aquele que utiliza suas próprias aflições e aparências do mundo que o rodeia como instrumento da sua prática, reconhecendo num só tempo o aspecto vazio e luminoso da experiência e a não-dualidade entre *samsara* e *nirvana*.

Nas iogas tântricas, o praticante é convidado a visualizar-se não apenas como uma deidade, mas também como objetos simbólicos, como *vajra*, *mantra*, ou *sílabas-semente*. Na realidade, essas

40 "Atravesse, atravesse, atravesse para o outro lado, ó grande felicidade!"

41 Esta versão do Sutra do Coração da Prajnaparamita é uma transcrição da versão presente na sadhana do CEBB que, por sua vez, traz a seguinte nota sobre a tradução original: "Sob a proteção real do Rei Trisong Deutsen, em meio ao oitavo século, o tradutor tibetano (lotsawa) bhikshu Rinche De traduziu esse texto para o tibetano com o mestre (pandita) Vimalamitra. Isso foi editado pelo grande editor de traduções tibetanas (lotsawas) Gelo, Namkha e outros. Esse texto tibetano foi copiado de um afresco em Gegye Chemaling, um dos templos do glorioso Samye Vihara." E nota sobre a tradução para o português: "Esse texto foi traduzido do tibetano para o português e feita a transcrição fonética pelo trabalho conjunto de Phurba Tsering (Pema Chime Dorje) e Lama Padma Samten, na sede do CEBB Caminho do Meio, Viamão, RS, no último dia do ano de 1998, com a motivação de trazer benefício aos de fala brasileiro-lusitana."

sucessivas metamorfoses mentalmente vividas pelo praticante podem ser entendidas como uma alegoria da "não-existência da existência inerente". Elas expressam a pluralidade das possibilidades relacionadas à representação de alguma coisa, e sua consequente falta de existência independente. Essa falta de existência inerente é precisamente a matéria-prima do processo de transformação promovido pela prática tântrica. Nas palavras de Daggyab Rinpoche, "a não-existência da existência inerente é igual à existência de uma gama ilimitada de possibilidades" (Nina 2006: 25-26).

Etnografia das práticas coletivas: técnicas do corpo, visualizações, auto-observação

Conforme apontamos no primeiro capítulo, empreendi minha pesquisa de campo em cerca de uma dezena de eventos budistas, entre retiros, cursos e *workshops*, cuja ênfase estava na aprendizagem e realização coletiva de técnicas corporais do budismo tibetano *vajrayana* e na comunicação oral de mestres e professores acerca dos fundamentos da prática, da cosmologia budista e na exposição de instruções para a realização das técnicas corporais. Nessa seção descrevo em maior detalhe os processos rituais que constituem a parte principal desses eventos, em que as práticas coletivas são desenvolvidas de acordo com uma estrutura ritual bem definida e marcada por sonoridades, ritmos, movimentos e, como pretendo argumentar, corporalidades distintas em cada uma das etapas.

Tomo como ponto de partida a consideração sobre minha posição ambígua de pesquisador-praticante, uma vez que meu engajamento em campo se deu, talvez tanto quanto para meus interlocutores, através da prática corporal, da participação e da observação. Ainda que os eventos de que participei sejam acontecimentos particulares no imenso fluxo de contatos e transmissões de duas grandes escolas do budismo tibetano – a escola Nyingma, cujas origens remontam à primeira expansão do budismo pelo Tibet, a partir dos séculos VII e VIII D.C. por Guru Padmasambhava; e a escola do budismo Bön, muitas vezes apontada como mais “heterodoxa”, uma vez que alia elementos das demais escolas budistas com práticas xamânicas de povos tibetanos⁴² – a estreita temporalidade dos eventos e a multiplicidade de filiações de seus

42 cf. Tenzin Wangyal Rinpoche (2005; 2010)

participantes tornam as definições formais entre escolas e linhagens um problema de difícil delimitação.

Tive a oportunidade, num evento em São Paulo-SP promovido pelo Instituto Ligmincha Brasil⁴³, de ouvir ensinamentos e instruções de Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche, que possui a transmissão de ensinamentos e práticas da linhagem Bön, além de ter estudado também com mestres da escola Gelupa em exílio no norte da Índia⁴⁴. Na ocasião, Rinpoche nos transmitiu instruções para algumas práticas iniciais dos iogas tibetanos do sono e do sonho.

Também participei de dois retiros de dez dias (em Viamão-RS) e um retiro de quatro dias (em Alto Paraíso de Goiás-GO) conduzidos por Lama Padma Samten, aluno do mestre tibetano Chagdud Tulku Rinpoche e de mestres do budismo zen-japonês como Tokuda-San e Moriyama Roshi. Esses três retiros foram promovidos pelo Centro de Estudos Budistas Bodisatva (CEBB)⁴⁵, que tem Lama Padma Samten como fundador, onde a meditação silenciosa *shamatha*, em suas duas variantes – “pura” e “impura” – assim como a meditação *metabhavana* e os *pujas* de dedicação de méritos e preces são as práticas principais. Além disso, também em Viamão-RS, pude participar de um retiro de meditação de cinco dias com outras dez pessoas, em que meditávamos por intervalos de 30 a 40 minutos durante 7 ou 8 horas por dia sob a orientação e condução de alguns professores formados por Lama Padma Samten.

Em Curitiba-PR participei de dois retiros de ioga tibetano com Julia Signer, aluna de Tenzin Wangyal Rinpoche e de Chögyal Namkhai Norbu⁴⁶, mas também de outros mestres budistas e rabinos judaicos. A ênfase dos retiros estava na prática do ioga tibetano ou *Yantra Yoga*, mas também nas suas múltiplas intersecções com outras

43 Site oficial do Instituto Ligmincha Brasil: <https://ligmincha.com.br>

44 cf. Tenzin Wangyal Rinpoche (2005; 2010)

45 Site oficial do Centro de Estudos Budistas Bodisatva: <http://cebb.org.br>

46 Chögyal Namkhai Norbu possui a transmissão dos ensinamentos de linhagens Nyingma e Bön, além de ser considerado tanto a emanção da consciência de dois mestres tibetanos quanto um tertön, isto é, um “descobridor de tesouros”, capaz de encontrar e revelar ensinamentos escondidos por Padmasambhava e outros mestres do passado, frequentemente através de sonhos. Namkhai Norbu ensina a Yantra Yoga no ocidente desde meados da década de 1970, sendo um dos grandes responsáveis por sua difusão. Recentemente sistematizou os ensinamentos deste ioga num extenso e detalhado comentário ao Tantra da União do Sol e da Lua, escrito pelo tradutor e mestre budista Vairocana no século VII (Norbu 2008).

práticas e tradições. Em São Paulo-SP, com o aluno de Julia Signer e professor de ioga tibetano Jimmy Jacques pude participar de um curso sobre algumas dessas práticas e também de diversas outras práticas conjuntas e informais, além de extensas conversas sobre o ioga, a meditação e o corpo.

Minha opção por uma descrição estrutural, uma vez que percebo em todas essas ocasiões uma reiteração da mesma estrutura formal de prática, se dá também pela impossibilidade de abordar cada evento individualmente, seja porque tal descrição incorreria em múltiplas e longas repetições, seja porque as especificidades de cada evento serviam mais para particularizá-los que para estabelecer correspondências que julgo mais produtivas. Uma vez que a própria trajetória dos mestres e professores, e mais ainda dos praticantes e participantes dos eventos, aponta para uma diversidade de percursos e filiações (mesmo no interior de uma “tradição” budista), faço a opção por esta matriz comum por duas razões: primeiro, para colocar ênfase na *prática coletiva como um ritual* e, segundo, para estabelecer correspondências entre suas variações e semelhanças, especialmente no que diz respeito aos *diferentes regimes de corporalidade* experimentados.

O risco de reduzir tamanha complexidade em poucas páginas, tanto quanto as imprecisões e equívocos desta descrição, são de minha inteira responsabilidade, devedora da atenção e da imensa generosidade das pessoas aqui citadas.

* * *

A imitação das formas e dos ritmos, assim como as transformações corporais decorrentes da repetição disciplinada e da investigação atenta dos próprios processos mentais, são motivo de uma série de comparações culturais, contradições epistemológicas e paradoxos identitários. Essa tensão dialética entre entendimento e prática constitui parte importante da experiência dos praticantes com quem conversei e ao lado de quem aprendi os elementos básicos da meditação e os movimentos mais elementares do ioga tibetano. De modo similar, é também nessa dobra que a observação e a participação se sobrepõem e a todo momento se entrelaçam no aprendizado e realização das técnicas corporais budistas. A prática e, mais ainda,

praticar junto com os praticantes foi meu principal modo de engajamento em campo, participando das atividades coletivas, observando, ouvindo, meditando.

Tomamos, por isso, a "observação participante" como um modo de aprendizado privilegiado, o que nos termos de Loïc Wacquant (2002) consiste de fato em uma "participação observante", cuja vantagem, segundo ele, está em não padecer do "paralogismo ecológico" dos cânones e das representações reificadas, mas privilegiar as "declarações não solicitadas" dos praticantes em seu "habitat natural" (: 23). De modo similar, como argumenta Tim Ingold (2008), tanto a antropologia quanto a etnografia, embora sejam empreendimentos de naturezas diferentes, consistem em um tipo de *prática*, mas o que de fato distingue a antropologia das demais disciplinas é que esta não se trata de um estudo "de", mas sim de um estudo *com* pessoas (: 82). Nas palavras do autor:

Immersed with them in an environment of joint activity, they ["os antropólogos"] learn to see things (or hear them, or touch them) in the ways their teachers and companions do. An education in anthropology, therefore, does more than furnish us with knowledge about the world – about people and their societies. It rather educates our perception of the world, and opens our eyes and minds to other possibilities of being (*ibid*).

De um outro ponto de vista, Jeanne Favret-Saada (2005), em seu artigo conhecido sobre "ser afetado" pelas situações de campo, relata experiências com a feitiçaria em Bocage, e como esta só pode ser experimentada pela via dos afetos. A questão de "ser afetado" impunha-lhe de início dois obstáculos à noção de "trabalho de campo" enquanto "observação participante":

se eu 'participasse', o trabalho de campo se tornaria uma aventura pessoal, isto é, o contrário de um trabalho; mas se tentasse 'observar', quer dizer, manter-me à distância, não acharia nada para 'observar'. No primeiro caso, meu projeto de conhecimento estava ameaçado, no segundo, arruinado (: 157).

O aparente oxímoro da "observação participante" se impunha mais intensamente diante da impossibilidade de se falar sobre feitiçaria com as pessoas do Bocage: foi somente após "ser afetada" por ela, e diante dos efeitos reais da feitiçaria assim como de seu reconhecimento como "desenfeitiçadora", que Favret-Saada pode estabelecer diálogos antes impossíveis com seus interlocutores – "ninguém jamais teve a ideia de falar disso comigo simplesmente por eu ser etnógrafa (...) eles queriam que [eu]

aceitasse entrar nisso como parceira e que aí investisse os problemas de minha existência de então" (*ibid*). "Tudo se passou", diz ela, "como se tivesse tentado fazer da 'participação' um instrumento de conhecimento" (*ibid*). De modo análogo, acaso eu não tivesse participado com os demais praticantes das rotinas de práticas meditativas ou ióguicas, tampouco teria o que observar ou sobre o que conversar.

Ademais, recuperando ainda outra reflexão de Ingold (2014), faz-se necessário também ampliar tanto a noção de "observação" quanto a de "participação" para conferir-lhes adequadamente tanto a dimensão da experiência prática quanto aquela do aprendizado: *observar* – que para Ingold significa "to watch what is going on around and about, and of course to listen and feel as well" – e *participar* – "to do so from within the current of activity in which you carry on a life alongside and together with the persons and things that capture your attention" (: 387) – têm significados bastante precisos e implicam, juntos, como um *modo de trabalho*, tanto num compromisso ontológico quanto num tipo de educação da atenção.

To practice participant observation, then, is to join in correspondence with those with whom we learn or among whom we study, in a movement that goes forward rather than back in time. Herein lies the educational purpose, dynamic, and potential of anthropology. As such, it is the very opposite of ethnography, the descriptive or documentary aims of which impose their own finalities on these trajectories of learning, converting them into data-gathering exercises destined to yield "results", usually in the form of research papers or monographs (: 390).

Como um momento posterior, a etnografia – "writing about the people" (: 385) – procura rememorar a experiência no mundo *como se houvesse um campo*. E é nessa reconstituição da memória e das correspondências entre experiências de campo aparentemente distantes uma das outras – seja no tempo mas também no espaço, na participação de eventos budistas em lugares diversos – que estabelecem uma continuidade entre essas experiências particulares e o campo de prática budista aqui imaginado.

Embora eu tenha participado, conforme já aludimos na introdução deste trabalho, de eventos de tipos diferentes – retiros, cursos e *workshops* – esta descrição irá privilegiar os chamados retiros pois constituem os eventos de maior duração (de 3 a 10 dias) e nos quais as atividades realizadas são marcadamente mais *ritualizadas* que

aquelas desenvolvidas nos eventos de curta duração. Faço notar que isso não significa dizer que nos cursos e *workshops* a dimensão ritual esteja ausente: pelo contrário, também nesses eventos as atividades realizadas, como palestras e instruções sobre técnicas particulares, tomam de empréstimo muitos dos mesmos elementos e estrutura ritual que caracterizam os retiros, porém muitas vezes de modo mais flexível.

Sendo assim, ao longo deste e dos capítulos seguintes, quando é o caso, estabeleço relações e correspondências entre eventos que não ocorreram no mesmo lugar, do mesmo jeito ou tampouco com as mesmas pessoas, mas que no entanto compartilham entre si estruturas, temas e desenvolvimento em comum. Também as perspectivas dos praticantes, de modo explícito ou implícito, evidenciam correlações desse tipo, seja entre eventos passados ou entre experiências consideradas afins, de modo que os relatos aqui presentes trazem consigo narrativas de percursos particulares e entendimentos pessoais.

As práticas do budismo tibetano *vajrayana* podem ser postuladas de duas maneiras, seja por meios dos *tantras*, seja por meio dos *sutras*. Os *tantras* são o conjunto aberto de textos tradicionais que contém descrições detalhadas das técnicas corporais e os dos meios adequados de sua realização, assim como descrições das estruturas corporais sutis – em especial *chakras*, centros ou rodas de energia, e os canais internos, por onde essa energia circula pelo corpo⁴⁷ – com as quais o praticante budista deve se relacionar e conduzir suas experiências corporais. A linguagem poética dos *tantras*, cuja origem remonta as transmissões orais de mestre para discípulo, oculta do praticante leigo os significados e entendimentos mais profundos da cosmologia budista a que se referem e visam alcançar. Essa característica faz do *tantra* um tipo de texto que não deve ser apenas lido pelo praticante, mas sim *escutado*, isto é, seu entendimento em muitos casos só se dá através do estudo, da prática contínua e da *transmissão oral* de um mestre que a possua (isto é, que a tenha aprendido de seu próprio mestre e esteja autorizado por ele a transmiti-la a seus discípulos e alunos)⁴⁸. Os *sutras*, por sua vez, também derivam diretamente das

47 Chaoul, 2006.

48 No que diz respeito às iniciações, tanto os rituais formais, que podem durar um ou muitos dias, quanto as instruções transmitidas por um mestre ou professor, num certo sentido, podem ser entendidas como iniciações adequadas. Essa distinção se dá tanto pelo entendimento tradicional das linhagens, que

transmissões orais, porém em vez de postular os elementos da prática, contam da mitologia e da cosmologia budistas, das instruções e ensinamentos transmitidos por Buda e por seus principais discípulos às assembleias de monges e praticantes.

Em linhas gerais podemos entender a prática como um *método de realização* delineado pelo *tantra*, que descreve a técnica e os *corpos sutis* com que se pratica, e pela *transmissão oral* do mestre ou professor, que aponta os principais elementos e instruções para sua realização ou para o entendimento adequado das noções e conceitos budistas presentes nos *sutras*.

Nos eventos de que participei a realização coletiva das práticas budistas ocupa o lugar central das atividades. Ainda que trate aqui de eventos de tipos diferentes, argumento que todos eles compartilham de uma mesma *estrutura ritual* com três momentos bem definidos, a saber: 1) a abertura ou o início da prática, em que se estabelecem as posições dos praticantes no espaço de prática e o que se denomina, em termos nativos, de “tomar de refúgio”, um posicionamento em relação ao corpo de ensinamentos e ao corpo coletivo da *sangha*; 2) as práticas preliminares e centrais, momento principal e mais duradouro, em que se desenvolvem efetiva e coletivamente as técnicas corporais; e 3) o encerramento ou a “dedicação”, em que as disposições iniciais e as relações sociais são reestabelecidas e tecidas “para fora” por meio da dedicação dos méritos produzidos durante a prática.

No que se segue, ressaltando os detalhes e particularidades que convém ao argumento, descrevo as técnicas corporais com o objetivo de evidenciar os diferentes *regimes de corporalidade* desenvolvidos em cada um dos três momentos. Pretendo mostrar como esses regimes se articulam nos e através dos corpos praticantes, em especial por meio das visualizações, respirações e movimentos que constituem a experiência com a corporalidade sutil postulada por duas práticas principais, a meditação silenciosa *shamatha* e uma série de movimentos do ioga tibetano comumente referida por *tsa-lung*. A descrição de ambas as técnicas em relação à estrutura tripartite da prática coletiva deve nos auxiliar a entender melhor como se dão os processos corporais desenvolvidos durante o ritual e algumas das maneiras com que os praticantes experimentam essas variações.

estabelecem um *corpus tântrico* próprio e sua hierarquia de aprendizagem e iniciações, quanto pelo próprio contexto de aprendizagem, sendo notável que a maioria das práticas aqui mencionadas, e um sem-número de outras práticas transmitidas e praticadas atualmente no ocidente, estivessem até poucas décadas atrás restritas a praticantes iniciados (monges) ou inscritas num rígido esquema disciplinar.

Tomando refúgio nas Três Joias / ambiente, espaço e as posturas iniciais

Na tradição budista existe uma fórmula básica: "Tomo refúgio no buda, tomo refúgio no darma, tomo refúgio na sangha." Tomo refúgio no buda como exemplo de entrega, o exemplo do reconhecimento da negatividade como parte de nossa constituição e de nossa abertura a ela. Tomo refúgio no darma – darma, a "lei da existência", a vida como ela é. Estou disposto a abrir os olhos e enxergar as circunstâncias da vida exatamente como elas são. Não estou inclinado a vê-las como espirituais ou místicas, mas quero ver as situações da vida como elas realmente são. Tomo refúgio na sangha. Sangha significa "comunidade de pessoas no caminho espiritual", "companheiros". Estou disposto a compartilhar a experiência de toda a vida que nos cerca com os meus companheiros de peregrinação, com os meus companheiros de busca, os que caminham comigo. Mas isso não significa utilizá-los a fim de obter apoio. A minha vontade é apenas caminhar com eles. (...) não nos apoiamos em uma outra pessoa. Limitamo-nos a caminhar com os outros, lado a lado, ombro a ombro, a trabalhar com os outros, a ir com eles (Trungpa 2016: 44-45).

As práticas coletivas budistas são geralmente realizadas com a *sangha*, a comunidade local dos praticantes. Do ponto de vista do praticante iniciante ou aprendiz, a *sangha* constitui o espaço de prática e as relações estabelecidas com os demais praticantes e com as demandas da manutenção do espaço e promoção de atividades. Como práticas realizadas em grupo, pressupõem um local ou espaço coletivo, que pode ser tanto um "centro de darma" (um templo ou centro budista, um local que conte com a presença de um altar budista e realização de práticas regulares) ou um "local de prática" (em geral uma sala equipada com colchonetes e almofadas, um espaço compartilhado também por outros tipos de atividades).

Um retiro⁴⁹ é organizado a partir de uma matriz de atividades que têm início nas primeiras horas do dia. A primeira atividade começa às cinco horas e trinta minutos da manhã, com uma sessão de meia hora de meditação seguida de uma sessão de recitação de preces de refúgio e dedicação, chamada *puja*⁵⁰. Somente então é servido

49 Tal como se deu nas instalações do CEBB Caminho do Meio em Viamão-RS, onde estive em três ocasiões no ano de 2015 e que, nessa descrição, serve de base para das descrições da prática do *shamatha*. Os retiros de ioga tibetano serão abordados mais adiante, no que diz respeito à prática do *tso-lung*, uma vez que ocorreram em outros locais e possuem uma estrutura diferente.

50 Nem todos os praticantes seguem essa rotina durante os retiros. O engajamento nas atividades é, em geral, livre. Conversei com algumas pessoas que estavam ali apenas para ouvir os ensinamentos do Lama, meditar e descansar, dormindo boa parte do dia. Outros, fazendo voto de silêncio durante todo

o café da manhã, de modo que os primeiros “exercícios” do dia são feitos em jejum. O café da manhã é servido num refeitório, que identifico como um dos principais espaços de confraternização entre os praticantes – justamente por congrega e marcar os períodos de intervalo entre as atividades. Todo restante do período da manhã é dedicado às instruções e ensinamentos transmitidos durante palestras ministradas pelo mestre budista Lama Padma Samten. Após a palestra, que segue a estrutura de abertura da prática, com a recitação e preces de refúgio no início e dedicação ao final, o Lama passa a palavra aos praticantes ali presentes, para que comuniquem suas dúvidas ou outras questões. Esses momentos de perguntas e respostas costumam ser bastante expressivos e tratam de uma infinidade de temas, que muitas vezes vão além do tema ministrado durante a palestra⁵¹.

Após o período da manhã os praticantes se reúnem novamente no refeitório para almoçar. Entre o fim do almoço e o início da nova sessão de prática há um intervalo de meia a uma hora, utilizado pelos praticantes para descansar ou realizar as tarefas de limpeza do refeitório e da louça – todas as atividades de manutenção e limpeza durante os retiros são realizadas de maneira voluntária por mutirões organizados pelos praticantes. Em seguida, tem início mais uma sessão de uma hora de meditação conduzida por um professor ou praticante mais antigo. Diferentemente da parte da manhã, a sessão de meditação da tarde é dividida em intervalos de 15 minutos, marcados pelo sino que é tocado pelo condutor. Ao toque do sino se pode se mexer e “descansar” da posição em que se estava meditando, o que muitas vezes, em especial para os praticantes iniciantes, é um momento de grande alívio.

No caso de um “retiro de meditação”, cuja ênfase não está necessariamente na transmissão de ensinamentos mas sim na prática estendida, os intervalos durante uma sessão de meditação são mais extensos, podendo ser de 30 ou 40 minutos, com intervalos de 5 a 10 minutos para o *kin’hin*, um tipo de meditação zen-budista que se faz em pé, caminhando num grande círculo pelo espaço de meditação, no ritmo de período, mantinham-se alheios a todas atividades coletivas. A maioria dos praticantes, no entanto, participavam de quase todas as atividades.

51 Não raro os paralelos entre a “filosofia budista” e outras filosofias ou sistemas de conhecimento, que vão do espiritismo à física quântica, são continuamente estabelecidos a partir das dúvidas e questionamentos levantados pelos praticantes. As relações entre esses diferentes regimes de conhecimento nem sempre encontra eco nos temas tratados anteriormente e muitas vezes servem mais ao esclarecimento de pontos específicos da doutrina budista que ao estabelecimento efetivo de equivalências.

meio passo a cada ciclo de respiração. No caso dos retiros que contam com a presença de um mestre, após a primeira hora de meditação, do começo da tarde e até o fim do período, se dá uma nova palestra com instruções e ensinamentos, de modo que os períodos de prática e “teoria” se alternam para que os praticantes possam experimentar por si mesmos os efeitos e sensações do treinamento. O fim da tarde conta com uma breve prática de ioga indiano ou pilates, cujo intuito é aliviar as tensões e as dores acumuladas ao longo do dia de prática. Após a janta, o mesmo esquema se repete, com uma sessão de uma hora de meditação em intervalos de 15 minutos e a última palestra do dia – ou, em lugar desta, mais uma hora de meditação. As luzes são apagadas por volta das 22h e os alojamentos, repletos de beliches, são divididos entre homens e mulheres. Todas as atividades estão organizadas num cronograma na área do refeitório e têm seus inícios marcados pelo toque de um sino ou o tocar de uma corneta em forma de concha.

Com exceção de ocasiões especiais, o cronograma acima se repete ao longo dos dias e pode ser pensado como a reiteração de uma mesma estrutura tríplice, uma vez que todo início da prática é marcado pela tomada de refúgio – isto é, recitação das preces iniciais –, seguida então da prática principal – a meditação *shamatha* ou a palestra do mestre – e, por fim, da realização das preces de dedicação, que marcam o fim de uma sessão de prática.

As primeiras marcações relativas ao espaço de prática se dão pela definição de seus limites e regimes de uso. Os principais pontos de referência costumam ser o local onde são postos os sapatos (o “lado de fora”) e o local onde está posicionado o altar ou o assento do professor ou mestre (o “lado de dentro”). Em geral há um local específico para a colocação dos calçados, seja uma antessala, um canto ou uma prateleira. É esse o espaço de transição entre o “fora” e o “dentro”. A entrada, dessa maneira, é marcada pelo caminhar descalço pelo espaço e o posicionamento dos praticantes em relação ao “centro” da prática. A circulação costuma ser discreta: deve-se manter o silêncio ou conversar em voz baixa, e a escolha de um local para sentar – no chão ou em cadeiras – e do que utilizar – uma ou mais almofadas, trazer consigo sua própria almofada, etc – é em geral livre.

No que diz respeito aos objetos, há um agrupamento que denomino aqui de *equipamento yantra* (Norbu 2008: 43), inspirado pela descrição tradicional dos “equipamentos” necessários à prática da ioga tibetana de acordo com o versos iniciais

do *Tantra da União do Sol e da Lua*, do século VIII: "The yogin, equipped with the Yantra attire" – que significa então um local espaçoso e silencioso, um colchonete, roupas adequadas e demais objetos necessários à prática (*ibid*). A noção de *equipamento yantra* enumera os "equipamentos" mínimos para a prática, descritos como o corpo do iogue, o colchonete de prática ou tatame, e roupas leves de cores específicas (no caso da citação, vermelho e azul, embora isso tenha mais relação com o local de prática do que com uma disposição geral). Ainda que não haja uma vestimenta tradicional para os praticantes dos retiros abertos (mas sim para iniciados e lamas), há um conjunto mínimo de coisas – roupas, objetos, livros – que fazem parte da constituição "corpo praticante" ao longo do processo de prática.

Além desses equipamentos mínimos para a realização da prática, há também equipamentos adicionais, como os bancos retráteis de meditação, cadernos de anotações, livros, *sadhanas* e o *japamala*, a depender da prática ou do praticante. Os demais elementos do espaço de prática também podem compor essa categoria se pensados como componentes da prática coletiva, o que incluiria o altar, seus objetos e imagens.

O altar é um local que opera como "eixo da prática", montado com objetos cerimoniais (tigelas de água, velas, flores, incensos, sinos), imagens de deidades (quadros, *thangkas*⁵², estatuetas) ou imagens dos mestres da linhagem (fotografias ou ilustrações), sejam eles os mestres de quem se recebeu os ensinamentos ali veiculados e praticados ou então aqueles considerados como "cabeças de linhagem", isto é, seus fundadores ou principais expoentes. Há um conjunto de atividades relativas à "prática do altar", como o acender das velas, a manutenção e reposição das oferendas, a troca da água das tigelas, que devem ser realizadas antes do início das práticas (em geral ao raiar do dia) e depois das práticas (no fim da noite).

Outra marcação importante é dada pelas prostrações, realizadas na direção do altar ou do mestre, caso ele já esteja presente no local. Caso o mestre venha a adentrar no local depois dos praticantes, é comum que novas prostrações sejam realizadas para ele. A prática das prostrações está diretamente relacionada à *noção de devoção*, uma vez que o mestre representa a própria linhagem de ensinamentos corporificada, forma física dos ensinamentos e exemplo de sua efetividade e

52 Pinturas feitas em tecidos que retratam deidades ou mandalas, utilizadas como um instrumento de aprendizagem dos ensinamentos budistas.

realização. As prostrações consistem numa série de movimentos que são repetidos por três vezes: leva-se as palmas das mãos unidas diante da testa, dos lábios e do peito, e depois agacha-se apoiando no solo os joelhos, as mãos e a testa. De acordo com uma praticante, dependendo do local de prática ou das circunstâncias (ie, quando diante de um mestre visitante), após as prostrações, quando sentado, não se deve apontar os pés na direção do mestre, como forma de respeito, embora no contexto mais flexível dos eventos muitas vezes essa restrição não é observada. Na etnografia de Daniel Alves (2004), realizada no CEBB Caminho do Meio em Viamão-RS, um praticante lhe explicou que

quando você abaixa, com os cinco pontos que tocam o solo, você pensa que está deixando ali as cinco emoções perturbadoras, e então sobe com a lucidez. As três vezes em que se faz são dedicadas às Três Jóias, o Buda, o Dharma e a Sangha. A cabeça apontando o corpo; a boca, a fala; e o coração, a mente (: 112).

Há também uma variedade de modos de sentar, geralmente variações simplificadas dos modos de sentar da meditação, ou sem muito rigor quando não se está praticando de fato (isto é, durante uma palestra, por exemplo). É possível alongar-se discretamente ao final da prática, o que frequentemente envolve a realização de posturas (também simplificadas ou fracionadas) advindas da ioga ou mesmo de outros tipos de alongamento. São nos intervalos ou lacunas entre uma prática e outra que os praticantes costumam concatenar movimentos "de fora" em suas séries particulares. Uma vez que as posturas sentadas são comparadas aos *asanas* da ioga, não é raro que estas estejam associadas a outros *asanas* que, deslocados de seu contexto (isto é, do contexto da prática do ioga), passam a ser realizados ali com outras finalidades, como o alongamento das pernas, para aliviar as dores nas costas, como forma de aquecimento ou preparação para as posturas de meditação, etc. Determinados detalhes das posturas corporais também são incorporados à performance da postura sentada de meditação, como os pequenos *ajustes corporais* com vistas a melhorar o desempenho do praticante e minimizar suas dores. Um professor, no segundo dia de um retiro de meditação, nos instruiu a posicionar os ombros para cima e movê-los para trás, de modo que assim repousassem naturalmente para manter a coluna ereta sem esforço. Eu acumulava dores do primeiro dia quando experimentei o "macete do ombro", que se tornou assunto entre alguns praticantes no intervalo. Todos concordaram que posicionar os ombros daquela maneira era tão eficiente quanto

contrair o abdômen (ou “colar o umbigo nas costas”) ou então contrair o esfíncter (sugestão dada no dia anterior por outra praticante). Nenhuma das três instruções estava presente no conjunto de instruções corporais “tradicionais”, tampouco descritas dessa maneira.

Talvez seja este o ponto mais simples e intuitivo de conexão entre práticas diversas, uma vez que tais montagens se efetivam ao longo dos fazeres dos “corpos praticantes” e são por isso expressão de seu *habitus praticante* – não se realiza uma montagem desse tipo sem que se saiba de antemão como realizar tais posturas ou movimentos, assim como a observação, a imitação e as instruções do mestre ou dos colegas de prática servem também como modos de costurar esses arranjos, condiciados pela necessidade (como o alívio da dor) ou preparação do corpo (como alongamento preliminar).

De modo geral, há pelo menos cinco modos de sentar em meditação, conforme me foi descrito por uma professora: sentado numa cadeira, com a coluna ereta; sentado num pequeno banco de madeira destinado para esse fim; sentado em *sukkhasana*, o que na prática abarca uma variedade de posturas em que se deve sentar com as pernas cruzadas e a coluna ereta; sentado em *siddhasana*, isto é, com as pernas cruzadas e com uma delas sobre a coxa, postura que também conhecida como variações possíveis da “posição de lótus”; ou sentado em *padmasana*, a “posição de lótus completa” ou a “postura de sete pontos de Vairocana”, que compreende também suas variações⁵³.

Faço notar que os nomes em sânscrito são aqueles veiculados principalmente no ioga indiano, de onde derivam, e que as instruções formais das posições de meditação ou utilizam nomes mais genéricos (“posição de lótus”, “sentar em lótus”, “montar o lótus”) ou apenas sua descrição como uma *série de instruções corporais* (“deve-se sentar sobre a almofada com a coluna ereta, as pernas cruzadas, as mãos sobre os joelhos, etc.”). O que se evidencia aqui é um *processo narrativo de composição corporal* que, como veremos adiante, estabelece continuidades entre os elementos da

53 cf. Figura 3, adiante, que ilustra mesma posição e os canais. Os “sete pontos de Vairocana” se referem aos pontos de apoio do corpo (joelhos, base da coluna), às posições das mãos (repousadas sobre os joelhos ou sobre o colo), a posição da coluna (ereta), do queixo (ligeiramente para dentro) e dos olhos (abertos, fechados, semicerrados, o que varia com a prática em questão). cf. Norbu (2008: 21) – ver também a “postura de cinco pontos” (Rinpoche 2005: 114)

técnica e o próprio corpo (como um tipo de coerência interna) e entre estes e elementos exteriores (como um tipo de coerência corporal, nesse caso medido pela melhora do desempenho na meditação). A aproximação com outras "matrizes de prática", conforme o fez a professora e como se vê em diversos outros momentos, aponta para a permeabilidade entre os diferentes campos de prática e alguns dos seus pontos de confluência e montagem.

Os enunciados de como se sentar geralmente seguem o formato de um conjunto de instruções, seja quando enunciado por um professor ou quando enunciado pelos colegas de meditação, como vemos no trecho abaixo, do meu diário de campo:

Ontem, quando me sentei nas cadeiras por conta das dores nos joelhos adquiridas nos primeiros dias de retiro, Z., sentado na fileira de trás, percebeu minha postura inadequada e deu-me a instrução ao pé do ouvido: "você, na cadeira, tenta sentar sobre os ísquios, os ossinhos da bunda, e mais pra ponta da cadeira, pode até encostar as costas, mas deixa ela reta, a coluna reta e a cabeça também." Agradei e logo encontrei a posição. Mais tarde, conversando sobre isso, Z. me dizia que "no início" de sua prática, "não aguentava nem cinco minutos no chão": sentia dores nos joelhos e principalmente nas costas. Não raro, recorria a analgésicos e relaxantes musculares. Hoje, consegue ficar no chão por algumas sessões de 15 minutos, embora ainda sinta necessidade de alternar entre o chão e a cadeira – e por vezes, quando a dor é muita, ainda toma um comprimido.

Tais modos de sentar, especialmente no chão, são privilegiados por que se entende que favorecem a circulação da energia pelo corpo (daí a variedade de *asanas* ou posturas possíveis). Entretanto, vez ou outra a questão do uso de cadeiras é levantado, ora como alternativa (em caso de dores adquiridas ou dificuldades prévias), ora como um instrumento adequado à prática – e, nesse caso, por vezes se produz uma leitura onde "sentar no chão" é entendido como uma "convenção cultural oriental", que pode ser então "adaptada" para a "nossa cultura"⁵⁴. Em todos os lugares que

54 Sobre a dimensão cultural das cadeiras, Tim Ingold (2011) argumenta que tanto as cadeiras quanto os calçados, para nós ocidentais, operam um tipo de separação radical: "the boot and the chair establish a technological foundation for the separation of thought from action and of mind from body – that is the fundamental *groundlessness* so characteristic of modern metropolitan dwelling" (: 39). Não por caso, a maioria das práticas aqui descritas, tanto quanto o sentar no chão e o andar descalço, visam produzir um resultado muitas vezes descrito como "aterramento" ou um aterrar (*grounding*), isto é, restituindo os pares pensamento/ação, corpo/mente. Essa percepção do próprio corpo, como argumenta Ingold, é condicionada pelo ambiente cultural, que privilegia determinadas posturas sobre outras (cf. Ingold 2000:

frequentei, sempre havia pelo menos uma ou outra cadeira disponível no espaço de meditação. Em todo caso, do ponto de vista da circulação de energia e da efetividade das respirações, todas as posturas de meditação instruem o praticante a manter a coluna ereta, alinhada perpendicularmente com o chão, em uma cadeira ou almofada de apoio, de modo a assegurar uma postura estável e equilibrada.

Questões relativas à adaptação e ao aprendizado, do ponto de vista da prática física, em geral são veiculadas em termos corporais e de seu desempenho, e a dor torna-se assim uma contínua experiência dos limites do corpo, além de ser um modo corriqueiro de iniciar uma conversa nos intervalos ou durante as refeições⁵⁵.

A marcação temporal das sessões de meditação se dá através de um idioma de sinos: tipos ou sequências de toques marcam o início e os intervalos previamente delimitados, em geral de 15 minutos cada. Esta é uma técnica de responsabilidade de uma única pessoa por ocasião, em geral um praticante mais experiente da *sangha*, destacado para realizar o que se chama de "condução" da meditação. O mesmo se dá, às vezes, com a condução de outros instrumentos musicais, como tambores e outros sinos, durante as sessões de preces (*puja*). Aponto que a marcação temporal através de um esquema de sons opera também um *ajuste rítmico* da prática coletiva, uma vez que estabelece os ritmos coletivos e sincroniza as performances individuais ao longo da sessão de prática. Os sinos são utilizados para marcar o início, os intervalos, os recomeços e o fim da prática com padrões de toques simples (uma batida, duas batidas, um toque seco, etc.).

As preces de abertura, sempre realizadas no início de qualquer prática, são preces de *refúgio*⁵⁶, em que o enunciador se posiciona em relação ao Dharma de modo devocional, preces de *Guru Yoga*⁵⁷, acumulação de mantras (prática com o *japamala*⁵⁸), preces de dedicação (sempre realizadas ao final). Todas são articuladas também como

374-376)

55 Carini (2009) mostra como a dor é não apenas um assunto entre os praticantes de uma comunidade zen-budista argentina, como é também um meio através do qual os praticantes podem "transcender o sofrimento", de modo que a dor torna-se parte indissociável da experiência budista.

56 "Tomar refúgio" diz respeito à relação do praticante budista com o Dharma. É tanto uma postura devocional quanto um alinhamento pessoal aos principais preceitos budistas. De acordo com Chagdud Tulku Rinpoche (2010), é "o primeiro passo formal para entrar no caminho budista; o compromisso de se afastar das causas do sofrimento e se voltar para as fontes infalíveis de benefício imediato e supremo para todos os seres" (: 276)

parte das práticas preliminares. O *puja* se refere à recitação diária de preces, mantras e sutras que compõem a *sadhana* do praticante. Cada tipo de *sadhana* ou iniciação oferece um conjunto diferente de práticas e preces específicas; o conjunto básico de preces costuma ser recitado ao nascer do sol e ao por do sol, e fazem referência a Guru Padmasambhava ou Guru Rinpoche (*Prece das Sete Linhas*), o mestre indiano responsável por levar e consolidar o budismo no Tibet no século VIII; e as preces de refúgio e *bodicità*⁵⁹, por meio das quais o praticante expressa sua entrega e comprometimento com as Três Jóias do Budismo:

SANG DJE TCHO DANG TSOG TCHI TCHO NAM LA
DJANG THUB BAR DU DAG NI TCHAB SU TCHI

No Buda, no Dharma e na excelente assembleia da Sanga,
até que alcance a iluminação, neles eu tomo refúgio.

DAG CHI DJING SOG DJI PE SOD NAM TCHI
DRO LA PEN TCHIR SANG DJE DRUB PAR SHOG

Através da minha prática das seis perfeições⁶⁰,
possam todos os seres sencientes alcançar o estado búdico.

A citação acima advém do início da *sadhana* utilizada no Centro de Estudos Budistas Bodisatva (CEBB), em que diversas das preces contém a versão transliterada em tibetano, que é cantada em todo início da prática, e sua tradução para o português. As *sadhanas* são livretos ou apostilas que compilam as principais preces e mantras em tibetano e em português. São manuseadas com cuidado e não devem ser postas diretamente no chão: é preferível mantê-las em mãos ou repousá-las próximo de si sobre uma das almofadas de meditação espalhadas pela sala. Estão contidas na *sadhana* as preces de abertura e os principais textos e *sutras* que são lidos e estudados pela *sangha*.

57 Característica central, embora não exclusiva, do budismo *vajrayana*, a noção de Guru Yoga é a própria noção de devoção ao mestre.

58 *Japamala*, ou apenas *mala*, é um rosário de contas utilizado para auxiliar a contagem dos mantras em práticas específicas. Também é utilizado fora do contexto de prática como um adereço corporal, seja em volta do pescoço ou no pulso, sendo um marcador importante da relação do praticante com o budismo.

59 *Bodicità* refere-se ao estado natural da mente que pode ser alcançado por meio da prática. Há uma distinção conceitual entre o que se denomina *bodicità relativa* (“o desejo de alcançar a iluminação para o benefício de todos os seres”) e *bodicità absoluta* (“a realização da vacuidade”), cf. Wallace (2014: 193).

60 As Seis Perfeições, ou as Seis *Paramitas*, referem-se às seis sabedorias que a prática continuada procura desenvolver: generosidade, virtude, paciência, energia, meditação, sabedoria ou *insight*.

Há, de fato, uma infinidade de *sadhanas*, que muitas vezes dizem respeito aos roteiros de práticas ou às práticas relativas a deidades específicas, cujas *sadhanas* só devem ser praticadas uma vez que a pessoa tenha recebido a devida iniciação de um mestre qualificado naquele mesmo conjunto de práticas. Muitos praticantes acumulam *sadhanas* relativas às muitas práticas que dominam ou às iniciações que possuem, de modo que elas constituem um suporte pessoal para as práticas cotidianas. As *sadhanas* presentes nos retiros, disponíveis em dezenas de cópias para serem utilizadas durante as práticas, constituem um roteiro ou conjunto básico e bilíngue (português/tibetano) de preces, *sutras* e *mantras*, de modo que sua prática, realizada com a *sangha* sob as orientações do mestre, consiste na própria autorização necessária aos iniciantes para segui-la e praticá-la.

Há dois tipos de práticas coletivas: aquelas voltadas ao ensino/aprendizado de uma técnica e aquelas em que efetivamente se pratica com a *sangha*. Na maioria dos casos, ambas ocorrem simultaneamente, isto é, aprende-se e pratica-se com a *sangha* num só tempo. Para tornar isso claro, é preciso descrever tanto as relações entre o mestre/professor e os praticantes/aprendizes, quanto as relações entre praticantes no contexto da *sangha*.

Pode-se decompor a relação mestre-aprendiz em três noções principais: a noção de *linhagem* – que, como vimos, diz respeito à transmissão genealógica de ensinamentos, técnicas e estados mentais, sendo aqui corporificada pelo mestre –, a noção de *instrução* – que diz respeito ao conjunto de enunciados corporais e diretrizes de prática que visam descrever as técnicas corporais e orientar os praticantes para sua realização – e a noção de *devoção* – que diz respeito aos parâmetros e as regras de conduta da própria relação mestre-aprendiz, comumente definida como uma relação marcada pela “entrega” e “confiança irrestrita” do praticante para com seu lama ou guru⁶¹. As três noções encontram-se imbricadas e coincidem com o cotidiano das

61 Ambos os termos – *lama* (tib.) e *guru* (skt.) – costumam ser utilizados de modo equivalente e, de um ponto de vista etimológico, têm o significado comum de “mestre” ou “amigo espiritual”, “uma vez que os ensinamentos enfatizam um encontro recíproco de duas mentes” (Trungpa 2016: 57). Muitas vezes esses termos são acompanhados do sufixo “-raiz”, de modo que *lama-raiz* ou *guru-raiz* diz respeito ao mestre principal de um praticante (que é muitas vezes seu primeiro mestre), de modo que os demais mestres ou professores com os quais um praticante venha a se relacionar são referidos simplesmente como *lamas* e *gurus*. Um mestre pode ter um sem-número de discípulos e aprendizes.

práticas coletivas estabelecidas entre mestres e discípulos, mas também entre a *sangha*, em torno do mestre.

Sentado diante dos aprendizes, o mestre lhes transmite as instruções da técnica como uma sequência de descrições corporais contendo especificações sobre posturas, movimentos, respirações e disposições mentais. A técnica é realizada juntamente ou logo após sua descrição, cabendo aos aprendizes escutá-la e imitá-la. A noção de transmissão budista é a de que a técnica deve ser transmitida "intacta" *de mente para mente* – pois tudo é "mente" – e o estabelecimento de um fluxo histórico incessante e "inquebrável" de transmissão é o principal mérito da linhagem.

Os *ensinamentos* compreendem uma categoria de prática que diz respeito à *transmissão oral* de preceitos budistas, a exegese de um *sutra* ou os comentários de um professor ou mestre acerca da prática – também a noção de "comentário" tem um sentido específico na literatura budista, pois diz respeito às explicações ou interpretações de um mestre acerca de um texto ou *thangka*. Entende-se que o comentário de um mestre é uma explanação do significado verdadeiro de uma *tantra* ou *sutra* (e portanto um ensinamento), possível somente como decorrência de sua experiência no caminho budista. A *sangha*, a assembleia ou comunidade local dos praticantes, se reúne para escutar os ensinamentos do lama/mestre/professor. Assim, as *três jóias do budismo*, no contexto da prática coletiva, estão presentes simultaneamente: o Buda (mestre), o Dharma (ensinamento) e a *Sangha* (comunidade). A transmissão dos ensinamentos é coletiva, o que no contexto dos eventos budistas toma também a forma de palestras sobre temas ou conceitos específicos ou aulas sobre uma determinada técnica. Para além dos ensinamentos, o debate, dúvidas, perguntas e respostas, fazem parte do desenvolvimento do praticante nesse caminho espiritual.

Sendo o veículo do conhecimento budista, os ensinamentos também estabelecem, por um lado, continuidades entre várias técnicas e experiências aqui descritas e a cosmologia budista, seus princípios e fundamentos. Por outro lado, ao fazer uso extensivo da metáfora como forma retórica de explanação, os ensinamentos cumprem também a função de estabelecer continuidades entre a prática budista e a

vida cotidiana, traçando paralelos e pontos de articulação entre os *insights* promovidos pela prática e as situações do dia a dia⁶².

Práticas preliminares e práticas centrais: shamatha, yantras e corpos sutis

Cabe ao aprendiz a observação das instruções e a imitação das posturas ou movimentos realizados pelo mestre: cada enunciado, juntamente com sua performance, conduz a atenção do aprendiz às situações corporais específicas da técnica. A repetição da técnica, assim como a repetição da instrução para novos praticantes, é parte crucial do processo de aprendizado: o praticante deve aprender a se posicionar e se mover de maneira adequada, desse modo percebendo a si mesmo em diferentes situações corporais e aprendendo assim a transitar entre elas, tal como o fazem o mestre e os demais praticantes. Repetir a técnica é um modo de desenvolvimento da corporalidade adequada para realizá-la. Loïc Wacquant (2002) desenvolve um argumento similar em “Corpo & Alma”, a respeito do aprendizado dos movimentos do boxe:

o domínio da teoria tem muito pouca utilidade, uma vez que o gesto não está inscrito no esquema corporal; e é somente quando o golpe é assimilado no e pelo exercício físico repetido *ad nauseam* que ele se torna, por sua vez, completamente claro para o intelecto. Há, de fato, uma *compreensão do corpo* que ultrapassa – e precede – a plena compreensão visual e mental (: 89).

Nesta seção iremos descrever dois métodos de investigação do corpo e da mente por meio da movimentação e manipulação de energia, a meditação *shamatha* e a série de movimentos do *tsa-lung*. A primeira distinção que estabelecemos entre as duas práticas parte de uma constatação a princípio óbvia: no *shamatha*, o praticante permanece imóvel na posição sentada, enquanto a respiração e o fluxo de energia (*lung*) percorrem seu corpo em pelo menos três níveis – o físico, o sutil e o secreto (que se refere ao estado mental); por outro lado, no *tsa-lung*, essa movimentação energética se dá a partir da movimentação ordenada do corpo físico, isto é, é preciso mover o corpo em conjunto com a respiração para realizar a movimentação e os fluxos adequados de energia (*lung*) por canais sutis (*tsa*) e, assim, produzir os efeitos almejados. Embora

⁶² De acordo com Chögyam Trungpa (2016), “o processo de receber ensinamentos depende de o aluno oferecer alguma coisa em troca – é necessário uma espécie de entrega psicológica, algum presente dessa natureza” (: 56).

ambas as práticas se utilizem do expediente da visualização e da experimentação das qualidades elementais no próprio corpo, cada uma delas tem uma finalidade específica. No *shamatha*, o praticante procura produzir, com os elementos de que dispõe, um estado de calma mental, enquanto que no *tsa-lung*, a movimentação de energia tem por objetivo a limpeza dos canais sutis e o reequilíbrio dos fluxos de energia pelo corpo.

Com essa descrição procuro evidenciar como o corpo físico, seja parado ou em movimento, está atrelado a outras dimensões corporais, sendo a prática um meio privilegiado para explorar essas relações e produzir estados ou situações corporais não-ordinárias.

A meditação é a prática principal do budismo tibetano *vajrayana* no ocidente, tanto nos eventos quanto no cotidiano dos centros de *darma*. Dos diversos tipos e estilos de meditação, a *shamatha* pura, a *shamatha* impura e a *metabhavana* são as mais difundidas e ensinadas nos locais que frequentei, juntamente com a meditação com vistas à contemplação e autoobservação das sensações corporais após as práticas do ioga.

Uma instrução inicial sobre o *shamatha* em geral descreve uma sequência ordenada de ações corporais: deve-se sentar de maneira confortável, com as pernas cruzadas e coluna ereta, sobre um apoio ou almofada; as mãos devem repousar sobre os joelhos, e os cotovelos junto ao corpo; o queixo deve estar ligeiramente "para dentro", alinhado ao tronco; a língua toca o palato; os olhos devem ser mantidos abertos, olhando para frente ou devem acompanhar a linha do nariz, mirando o chão à 45°; a respiração deve ser longa e conduzida pelo diafragma; os pensamentos devem ser observados sem apego⁶³. Em linhas gerais, o *shamatha* é um método de meditação que tem a finalidade de acalmar a mente.

A meditação *shamatha impura* envolve frequentemente um objeto sobre o qual o praticante deve repousar a atenção, seja ele um objeto físico ou uma sequência de visualizações – em geral as cores e potências dos cinco elementos (espaço/éter, ar, fogo, água e terra), sendo por isso chamada também de *shamatha* "com sinais". Deve-se repetir indefinidamente a sequência de visualizações, a fim de estabelecer um

63 Tal instrução é uma versão bastante simplificada de várias descrições da prática da meditação, que podem vir a trazer muitas outras indicações e detalhes, como tipos visualização, respiração, movimentos, etc.

estado de calma mental. De olhos fechados, “interrompemos a operacionalidade comum do mundo e sentamos; focamos a respiração e vemos o corpo se energizando”⁶⁴, isto é, trata-se de um processo construído a partir da visualização do “corpo se energizando” com as qualidades dos cinco elementos. Esse procedimento implica na experimentação do “*lung* do éter” no próprio corpo, como a qualidade de abertura e o brilho natural da mente; depois, o “*lung* do ar” como a qualidade da respiração e o movimento do ar entrando e saindo do corpo; o “*lung* do fogo” como o calor produzido pelo corpo; o “*lung* da água” como o relaxamento das tensões musculares; e o “*lung* da terra” como estabilidade e presença. Essas visualizações podem ser cíclicas ou realizadas em sequência apenas uma vez, de modo que o praticante, a cada etapa, procura corporificar tais qualidades para realizar a transição de um estado para outro, de modo que sua atenção, conforme a instrução dada pelo mestre ou professor, deve estar apontada para essas qualidades sentidas e imaginadas, sendo também conduzidas por elas.

Já a *shamatha pura* consiste na prática contemplativa “sem sinais”, isto é, em vez de recorrer a objetos ou visualizações, o praticante mantém sua atenção na própria respiração ou no silêncio, apenas observando seus pensamentos e as aparências das coisas que o rodeiam. Como vimos acima, repousar o corpo numa posição estável, como a Postura de Lótus (cf. Figura 3), e permanecer com a atenção na respiração, tende a estabilizar também o corpo energético e este, por sua vez, vai acalmando a mente. Deve-se manter os olhos abertos e a atenção plena em todo corpo e ambiente. Essa abertura ativa e relaxada é determinante para o estabelecimento gradual da lucidez: não se trata de “não pensar”, mas sim contemplar os fluxos incessantes dos pensamentos e sensações como qualidades da mente búdica – como dizem alguns mestres, “quando respiramos, há algo que não se move”.

Enquanto seu corpo físico permanece a maior parte do tempo imóvel na postura de lótus ou em suas variações, o praticante estabelece uma identidade entre seu corpo, suas sensações e a estrutura energética dos cinco elementos, cada qual com intensidades particulares e cores vivas. Essa identidade entre o *corpo físico do praticante* e o *corpo sutil da prática* é tanto mais eficaz e imediata quanto mais experiente ou habilidoso é o praticante. Dito de outro modo, a relação estabelecida ao longo da prática com essa corporeidade sutil, informada tanto pelas instruções do

64 Como o descreve o cartaz dos “21 itens”, um roteiro de meditação veiculado no CEBB.

mestre quanto pela própria experiência do praticante faz reverberar seus efeitos não somente no momento de sua efetivação, mas também por algum tempo após os toques dos sinos. Talvez como a flexibilidade dos tendões e articulações, que se adquire com alongamentos contínuos, ou talvez como o tônus muscular que se verifica após um treinamento consistente, os corpos sutis da prática adquirem “materialidade” e qualidades mais pujantes à medida em que são corporificados pelo treino contínuo e cotidiano, isto é, feitos e refeitos ou longo do caminho espiritual e às custas de incontáveis repetições.

Essas metamorfoses não são apenas “mentalmente vividas” pelos praticantes como uma “representação” de qualidades elevadas, mas são feitas nos corpos, apontando de fato para uma “gama ilimitada de possibilidades” (Nina 2006: 26). Conversando com praticantes durante um retiro de meditação de cinco dias, em que praticávamos *shamatha* por seis ou sete horas todos os dias, as experiências que contavam eram muito mais “físicas” do que “mentais”: as dores dos primeiros dias, as sessões infindáveis de meditação e a sonolência implacável; porém, nos dois últimos dias, alguns diziam que quando “embalavam na energia” as sensações de tempo eram bem diferentes (15 minutos que pareciam 5, uma manhã que “passava voando”) e lhes parecia mais fácil repousar na posição de meditação. O desconforto físico de antes tendia a se reduzir diante da habilidade, desenvolvida ao longo dos dias, de “entrar mais rápido” no foco da atenção.

Essa conjugação entre a auto-observação e a visualização de um corpo energético postulado pelas instruções e *tantras*⁶⁵, efetivado pelas técnicas do corpo e atualizado pela prática consistente, é capaz de produzir transformações sensíveis no corpo praticante e garantir as condições de possibilidade do próprio caminho espiritual – isto é, sem a prática e seus demais elementos, não é possível ir além de um entendimento conceitual necessariamente limitado. A prática é um imperativo no caminho budista, pois é o método com o qual se avança.

No caso dos retiros de ioga tibetano, a estrutura da prática, como já apontamos, se repete, porém com certas variações importantes. O primeiro ponto a ressaltar é que esses eventos se deram em locais que promovem diversas práticas e terapias, de modo que o espaço de prática costumava conter um conjunto bem menor de elementos

65 E, por sua vez, postuladas pelos *tantras* específicos de cada linhagem, sendo notável a infinidade de variações e componentes corporais descritos em diferentes tantras, nem sempre compatíveis entre si.

e objetos relativos ao budismo tibetano, em especial o altar. As preces de refúgio e dedicação, em vez de longas recitações em tibetano, são feitas tanto como uma prática – como “as nove respirações purificadoras”, para limpar os canais respiratórios e as práticas preliminares do ioga, que consistem em séries de movimentos para a preparação do corpo; do mesmo modo, a dedicação é muitas vezes simplificada num enunciado mais curto, isto é, em vez de uma prece longa nos moldes tradicionais se faz uma dedicação mais breve – “que todos os seres sejam felizes”, por exemplo.

A realização das práticas principais ocupa a maior parte do tempo dos retiros, de modo que os ensinamentos e instruções são transmitidos ao longo da realização das técnicas corporais, seja como um modo de condução de uma e outra, seja como um tipo de experimentação direta dos temas abordados.

No ioga tibetano ou *yantra yoga*, as posturas e movimentos são denominados *yantras* e compreendem uma série de pelo menos 108 variações. A realização dos *yantras* do ioga, ou séries de movimentos, se dá a partir de “famílias” ou grupos de movimentos, onde cada família compreende um conjunto de cinco posturas (*yantras*) em três níveis de complexidade cada uma. Um *yantra* pode ser dividido em três subséries de movimentos: uma série inicial, que compreende os movimentos de entrada na postura; uma série central, que culmina na postura que nomeia o *yantra* (*O Camelo*, *A Aranha*, *A Adaga*, etc.) a ser realizada com uma retenção de alguns segundos com os pulmões cheios ou vazios; e uma série final, que compreende a saída da postura e a restituição do estado inicial, que, por sua vez, coincide com o ponto de partida da série de movimentos do *yantra* seguinte. Os *yantras*, como séries bem definidas de movimentos articulados à respiração, são também descritos como *mandalas* que se realizam com o corpo⁶⁶. Segundo Alejandro Chaoul (2006), “the movements themselves are seen as a tool or aid to help the mind be stable” (: 27).

Namkhai Norbu Rinpoche, to my knowledge the only contemporary Tibetan lama (*bla ma*) and scholar to have written about this category of practices, also elucidates the meaning of '*phrul 'khor* both as

66 De acordo com o professor de ioga tibetano Jimmy Jacques, “os yantras devem ser feitos em conjunto”, de modo que fazer “uma voltinha” significa fazer todos os yantras da primeira família encadeados, isto é, o final de um já seguido do começo do próximo, sem interromper o fluxo da respiração. Dar a “primeira volta do yantra” é fazer os 25 yantras na sequência desse modo, num só fluxo. Isso, segundo ele, potencializa os efeitos da prática em muitas vezes, pois intensifica a circulação de energia. O mesmo serve para as demais séries, como preliminares.

"magical" and as "machine". Using the Sanskrit equivalent, *yantra yoga*, in a book of the same title, he persuasively describes the body as a machine or a tool one can utilize to understand one's own nature more clearly. This, he states, is the aim of yoga. (Chaoul 2006: 18)

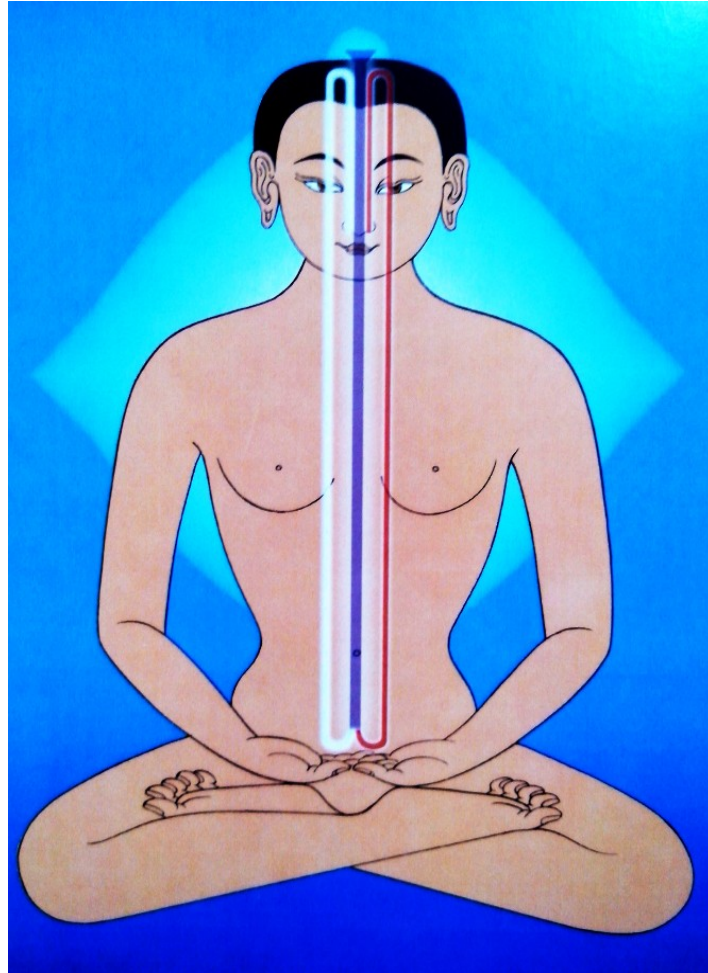


Figura 3: Os três canais (tsa) por onde a energia (lung) circula pelo corpo (fonte: diagrama veiculado pelo Instituto Ligmincha Brasil)

A prática do *tsha-lung* advém do ioga tibetano (*thul khor*, segundo a linhagem de Chogyal Namkai Norbu; ver Norbu 2008) e da tradição bön (conforme Tenzin Wangyal Rinpoche, ver a descrição completa da prática em Rinpoche 2005: 113-134)⁶⁷. Os

⁶⁷ A denominação *tsha-lung*, tanto quanto o *thul khor*, na verdade diz respeito a toda uma classe de exercícios que tem como base o postulado de que a energia da respiração flui por canais internos sutis, de modo que o ioga tibetano denominado *yantra yoga* poderia ser também apontado como uma prática do tipo *tsha-lung*, como tantas outras, como demonstra Chaoul (2006). No contexto dos eventos que participei, o *tsha-lung*, apesar disso, fazia referência a esta série de cinco exercícios com vistas à limpeza dos canais e reequilíbrio dos fluxos de energia. Embora os demais exercícios do ioga tibetano aqui descritos tenham como base a mesma estrutura corporal sutil, estes são referidos por seus nomes específicos ou pela denominação mais geral *yantra* – que pode significar “object serving to hold”, “instrument”, “engine”, “machine”, “magical diagram”, “mandala” (: 71-73).

referenciais adotados na prática são distintos daqueles do *shamatha*, embora trabalhe com a mesma noção dos cinco elementos como qualidades de energia que podem ser localizadas no corpo. Se, por exemplo, no *shamatha impura* as qualidades dos elementos eram experimentadas no corpo por meio da condução da atenção e da visualização das suas formas e qualidades, na prática do *tsa-lung* essas qualidades elementais são trabalhadas com vistas a purificar energias (*lungs*) de pontos específicos (*chakras*) e limpar os canais energéticos (*tsa*).

Para tanto, o corpo é visualizado como se constituído por cinco *chakras*, cada um deles relacionados com cada um dos cinco elementos e com partes do corpo: o elemento terra, de cor amarela, está associado ao *chakra* da cabeça e da garganta; o elemento espaço, de cor branca, no centro peito; o elemento fogo, de cor vermelha, na barriga; o elemento água, de cor azul, no sexo; e o elemento ar, de cor verde, abaixo do umbigo ou espalhado por todo corpo. A energia, assim, flui por cada um dos *chakras* por meio de três canais principais (cf. Figura 3): o canal central é azul, tem a espessura de um bambu e está localizado no centro do corpo, paralelo à coluna vertebral, e se estende de um ponto pouco acima da base da coluna até o topo da cabeça, onde se alarga ligeiramente; os outros dois canais são paralelos ao canal central, têm uma abertura em cada uma das narinas, sobem num arco pelo meio da cabeça até a altura das orelhas e descem em paralelo até a base do canal central, pouco abaixo do umbigo, onde se conectam; o canal da direita é branco e está relacionado a energias masculinas e ao esperma, enquanto que o canal da esquerda é vermelho e está relacionado a energias femininas e ao sangue. Algumas instruções enfatizam que a posição dos canais laterais varia em função do sexo – nas mulheres, ao contrário da descrição e do diagrama acima, o canal vermelho fica à direita do canal central, e o canal branco fica à esquerda.

| Elemento | Corpo | <i>Lung/Prana</i> | Cor |
|-----------------|------------------|--------------------------|------------|
| Terra | Cabeça | Ascendente | Amarelo |
| Espaço/Éter | Peito | Força vital | Branco |
| Fogo | Abdômen | Ígneo | Vermelho |
| Ar | Abaixo do umbigo | Difuso | Verde |
| Água | Sexo | Descendente | Azul |

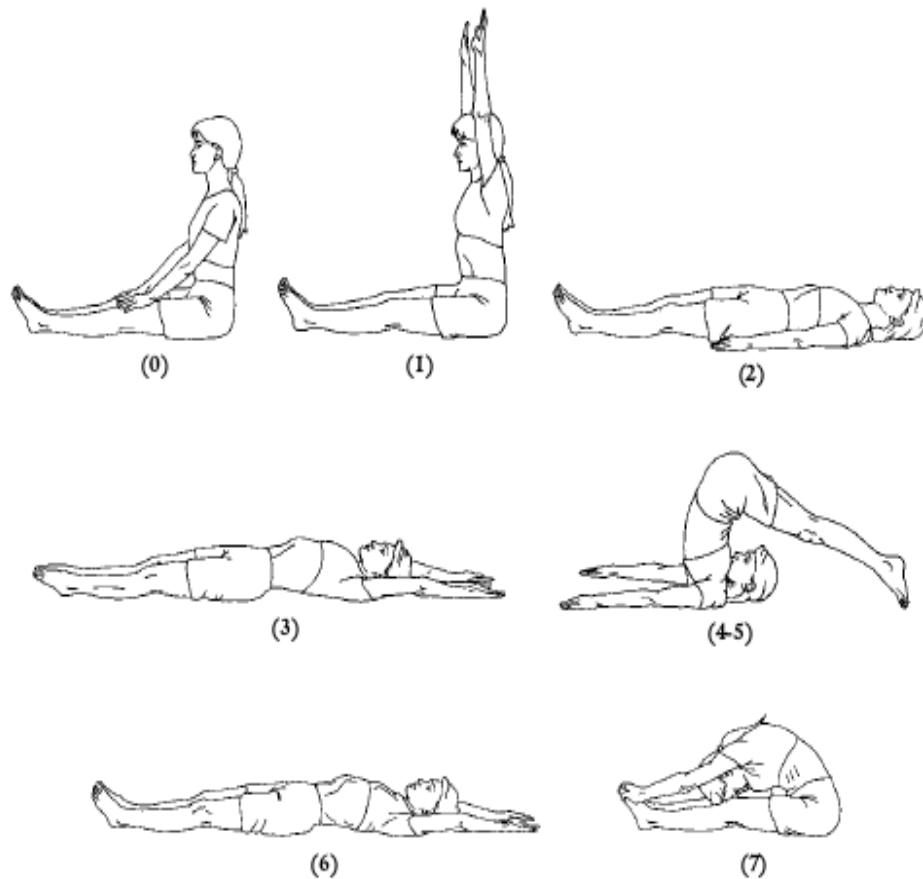
Tabela 1: Relação dos elementos, partes do corpo, lung e cores (cf. Rinpoche 2005)

É com este corpo sutil que se pratica os cinco movimentos do *tsha-lung*, cada um deles visando a limpeza dos canais e a purificação das energias correspondentes. Todos os movimentos são feitos a partir da postura sentada, com coluna ereta, e a respiração é acompanhada pela visualização da estrutura energética correspondente. É a atenção quem conduz a respiração pelos canais sutis, fazendo com que a energia percorra o corpo com intensidades e qualidades diferentes.

No caso do elemento terra, por exemplo, deve-se inspirar e visualizar o ar entrando pelos canais laterais das narinas, percorrendo-os e descendo até abaixo do umbigo, para então subir pelo canal central e parar na altura da garganta – é a atenção que deve conduzir a respiração e fazê-la repousar nos locais determinados. Ali, com o ar preso, realiza-se um movimento circular com a cabeça, algumas vezes para cada direção, e então deve-se expirar com força, visualizando o ar saindo pelo topo da cabeça com a potência de um jato na cor verde, expelindo junto consigo todas as impurezas que por ventura estejam bloqueando os canais. Deve-se então repousar por alguns instantes na sensação produzida pela prática – isto é, experimentar a energia do elemento terra produzida pelo exercício e suas reverberações pelo corpo.

Cada um dos elementos compreende visualizações e movimentos diferentes, realizados pelo menos uma vez numa sequência determinada (como terra, espaço, fogo, ar e água). Esta é a sequência utilizada por Tenzin Wangyal Rinpoche na instrução dos cinco movimentos do *tsha-lung*. Como pretendo mostrar adiante, outras sequências elementais produzem efeitos distintos ou têm finalidades diferentes. A diferença entre as séries é, sobretudo, *rítmica*, em especial no que diz respeito às reverberações corporais que produzem.

Como prática do ioga tibetano, no contexto dos retiros de ioga que participei, o *tsha-lung* era realizado também para *calibrar* a experiência com os elementos, servindo de referência para as sensações produzidas pelos demais *yantras*, que também estão relacionados aos cinco elementos. Assim, não apenas se localiza as qualidades dos elementos no próprio corpo energético, constituindo-o dessa maneira como um corpo habilidoso por meio da prática efetiva, como também esse conhecimento é mobilizado na realização de outros movimentos, que são assim experienciados de outras maneiras. Segundo Julia Signer, professora de ioga tibetano, "a prática conduz o ensinamento".



| <i>Breathing Cycle</i> | Slow Inhalation | Slow Exhalation | Empty Hold |
|------------------------|-----------------|-----------------|------------|
| INITIAL PHASE | 4 | 4 | |
| CENTRAL PHASE | 4 | 4 | 4 |
| FINAL PHASE | 4 | 4 | |

Figura 4: O Arado, recorte do livro "Yantra Yoga: The Tibetan Yoga of Movement" (Norbu 2008: 133). A tabela indica os tempos de inspiração, expiração e retenção nas diferentes fases de realização do *yantra*.

Num dos retiros de ioga tibetano, após a realização do último *yantra* da primeira família, *O Arado*, relativo ao elemento ar e cuja etapa central deve ser realizada com uma retenção dos pulmões vazios, isto é, uma retenção "sem ar" (na Figura 4, acima, é a posição indicada pela legenda "(4-5)"), uma praticante (H.) disse à professora (J.), recordando uma instrução anterior, que vinha há pouco fazendo a prática correta, pois costumava fazê-la com o elemento errado (fogo):

(H:) "... o Arado, se eu colocar outro elemento, não funciona. Tenho queimação. Antes eu fazia e tinha sensação de fogo no estômago, quando eu fazia o arado..."

(J:) "Quando você pôs o ar, parou."

(H:) "'põe ar, esse é ar', você me disse, e olha só! Que diferença!"

(P:) "o que que é *por ar*?"

(J:) "é você visualizar – como cheirar uma flor – se abrir para a energia do elemento ar naquela postura."

(H:) "se abrir para a energia do elemento e as vezes localizar numa parte do corpo."

(J:) "o ar a gente localiza no corpo inteiro... existe a *função* de você colocar cada elemento em um lugar" (*Diário de campo*, transcrição).

Segundo Julia, em vez de pensarmos no corpo ou na retenção da respiração durante a execução dos *yantras*, devíamos ficar ou “repousar na energia da posição”. Cada yantra, ou família de yantras, está relacionada à um dos cinco elementos. Cada um deles implica num conjunto de movimentos articulados com inspiração/expiração e uma posição corporal, geralmente de torção, que exige a retenção do ar ou a permanência com pulmões vazios durante certo tempo. Em função dos tipos de posições e dos tempos de retenção, a dificuldade aumenta – e pode vir a ser muito angustiante ter de repousar por alguns segundos com as pernas sobre a cabeça e os pulmões vazios. Daí a instrução: repousar na energia da posição, ou “focar” no elemento correspondente, significa abandonar os “diálogos mentais” e direcionar a atenção para a postura, quer dizer, para o corpo todo e para o movimento da energia.

the cakras are not something imaginary, but instead points where energy arises and is concentrated. Thus, even though the channels and cakras cannot be said to exist on a physical level they do have their own reality, otherwise there would be no explanation of the efficacy of medical therapies such as acupuncture and moxibustion (Norbu 2008: 15).

Assim como apontamos anteriormente, a relações entre o corpo físico e o corpo sutil são complexas e se dão de muitas maneiras, articulando emoções, sensações, dores e a percepção do ambiente. O desenvolvimento e a expansão do corpo energético, possibilitada pela repetição e pelo treino, também é descrita como se atravessasse os limites usuais do corpo ou então, como me explicou um outro praticante, como se os canais por onde circulam a energia e por onde a atenção faz circular a respiração, extrapolando as vias aéreas e percorrendo todo corpo – esses canais são também entendidos como *caminhos que devem ser escavados no corpo*,

entalhados e abertos pela prática, de modo que praticantes experientes possuem uma estrutura energética bem mais consolidada, isto é, seus canais e centros de energia estão mais bem desenvolvidos e possibilitam uma circulação mais volumosa e eficiente da energia da respiração. De modo similar, também é dito que a plasticidade cerebral e sua capacidade de suportar altas descargas elétricas é aprimorada cada vez mais pela prática continuada⁶⁸.

Também as dores físicas, emocionais e demais obstáculos são incorporados no caminho do praticante como “objetos de prática”, de modo que essas corporeidades são construídas a partir dos muitos percursos e referenciais estabelecidos tanto pelo “campo de prática budista” quando por outros “campos de prática espiritual” – como o campo da espiritualidade Nova Era, por exemplo. É porque se pratica com o corpo todo que a prática impõe movimento aos caminhos percorridos pelos praticantes.

Dedicação dos méritos: restituição e transformação das relações cotidianas

A prática da *metabhavana* é um tipo de meditação que promove o exercício da compaixão e da *bodhicita* por meio do cultivo desse sentimento e do seu devido direcionamento, como *dedicação*, por uma *mandala de afetividades*, cujo ponto de partida é o si mesmo, para então ser direcionado para as pessoas amadas e próximas, para pessoas “neutras” e por fim para desafetos ou pessoas com as quais se tem uma relação conflituosa ou hostil. “Pacificar as relações em todas as direções” significa, primeiro, tomar consciência das relações que um sujeito estabelece consigo, com as pessoas que lhe são próximas e com aqueles que lhe são mais distantes. Transcrevo abaixo um folheto com as instruções para a prática do *metabhavana*, em que o “ser” do enunciado (1) é a pessoa que o praticante tem em mente ao longo da prática, ou seja, a pessoa para quem os méritos e aspirações serão dedicados:

O que vemos nos seres não é o que está ali, propriamente, mas sim as marcas da nossa própria mente. Metabhavana altera nossa capacidade de olhar para o mundo ao redor, ela nos coloca positivos mesmo quando o outro está negativo. Não se trata de analisar se o

68 cf. Julia Signer (comunicação oral) e também Chaoul (2006). Sobre as descargas elétricas, entende-se que a meditação e as práticas do ioga, do mesmo modo que *escavam* os canais internos, favorecem e fortalecem a estrutura neural do cérebro, aumentando sua capacidade de sináptica e garantindo ao praticante experiente a habilidade de suportar fluxos energéticos mais intensos que os convencionais, como é caso em situações de *stress* ou perigo, por exemplo.

que o outro está fazendo é negativo ou não, simplesmente aspiramos à liberação dele. Não basta apenas meditarmos, ainda que tenhamos a habilidade de shamatha, quando saímos e andamos pelo mundo, as coisas vêm até nós, e nós então aspiramos à felicidade e à liberação de todos os seres.

1 – que o “ser” seja feliz; 2 – que ele livre-se do sofrimento; 3 – que ele encontre as verdadeiras causas da felicidade; 4 – que ele supere as verdadeiras causas do sofrimento; 5 – que ele liberte-se totalmente do seu carma; 6 – que ele tenha lucidez instantânea e natural; 7 – que ele seja verdadeiramente capaz de ajudar outros seres; 8 – e que faça disso sua fonte de energia e felicidade.

Ao longo da prática se produzem e acumulam méritos. Isso se dá especialmente durante as preces de dedicação, em que os méritos produzidos na realização das práticas são oferecidos de modo particular àqueles que serão mencionados verbalmente pelos praticantes – “dedicar” parecer ser também um modo de tecer relações para fora do círculo de prática, de modo que cada pessoa enuncia as relações entre familiares, amigos, conhecidos ou membros da *sangha*, com o intuito de que assim também se beneficiem da prática realizada. A dedicação é explicada em poucas palavras por Tenzin Wangyal Rinpoche:

No fim de qualquer prática, imagine que acumulou mérito por ter se empenhado na prática espiritual. Dedique este mérito ao bem-estar de todos os seres. Gere o desejo sincero de que todos os seres se libertem do sofrimento e encontrem o caminho espiritual. Há muitas preces que podem ser recitadas ou cantadas, mas o importante é desenvolver efetivamente a compaixão (Rinpoche 2005: 70).

Nesta economia da prática, a geração ou acumulação de méritos se contrapõe à geração ou acumulação de *carma* (negativo). A geração de méritos está relacionada com o contínuo exercício da sabedoria e da compaixão; não se trata apenas de “praticar boas ações”, mas de um processo diligente de “pacificação” ou “purificação das relações”, similar a um processo de cura, em que todas as relações que constituem a pessoa praticante são submetidas a um tipo de escrutínio compassivo com vistas a deslocar para os outros o benefício das ações que outrora seriam direcionadas para si. Esse progressivo descentramento faz reverberar as virtudes da prática por toda mandala de afetos do praticante.

Os grupos de praticantes em geral se organizam em rodas (em aulas, cursos, retiros), que funcionam também como *mandalas* – um sistema de posições relacionais,

em que a modificação ou reposicionamento de um elemento altera os demais ao reordenar as relações entre eles. Os praticantes, assim, tecem as redes dos grupos uns com os outros, e principalmente com pessoas exteriores ao grupo de prática, como familiares, amigos, conhecidos, etc.

Esse contínuo estabelecimento de relações entre praticantes e pessoas "de fora" constitui o corpo coletivo em função de sua organização e realização conjunta das práticas budistas. É por meio da prática de dedicação que os méritos e virtudes produzidos pelas práticas anteriores são distribuídos pela *mandala de afetos* dos praticantes, isto é, o praticante é encorajado a refletir e manifestar qualidades positivas por toda sua teia de relações pessoais, que em muito extrapola a mandala de praticantes da *sangha* e, virtualmente, pode se estender para todos os seres sencientes.

A porção final dos encontros ou das sessões, o momento das perguntas e respostas, que de maneira mais expressiva se relacionam com o que John Comerford (2008) identifica como a "eficácia ritual" das reuniões, ao fazer articular os *dramas pessoais* – as dúvidas, angústias, sentimentos, histórias, percursos do praticante que enuncia sua questão e estabelece as relações em público, em voz alta ou com um microfone, direcionando sua questão ao mestre – em *dramas sociais* – isto é, a função do mestre, de fazer tecer ou posicionar as aflições em imensas mandalas de emoções aflitivas, quero dizer, é o mestre ou o professor, com a autoridade que lhe cabe, que estabelece as relações de uma questão ou dúvida pessoal para com a própria "condição humana", o que muitas vezes é enunciado na primeira pessoa do plural, de maneira aberta e inclusiva (o que poderia incluir até mesmo seres de outros reinos de existência, uma vez que também estão sujeitos à muitas das mesmas condições e circunstâncias).

Essas equivalências e correspondências entre os dramas pessoais e os dramas sociais se estabelece tanto através desse reconhecimento de uma humanidade universal, sujeita portanto às mesmas aflições, mas principalmente por meio da matriz conceitual budista, como ilustrada pela Roda da Vida e outros esquemas e diagramas das causas de sofrimento e emoções aflitivas. Se, como argumenta Walter Benjamin (1994), um bom ouvinte é aquele que procura guardar para si todos os elementos da história que lhe está sendo contada para ser então capaz de reproduzi-la – pois também "o narrador assimila à sua substância mais íntima aquilo que sabe por ouvir

dizer” (:221) – também a relação que se estabelece não é sempre a de obter “respostas” do mestre, mas principalmente *conselhos* – ou, num sentido mais aberto, “fazer uma sugestão sobre a continuação da história que está sendo narrada” (: 200), o que, para Benjamin, é “sabedoria”, um atributo característico dos grandes narradores e, é claro, dos mestres.

3. CORPOS SUTIS: ESTRUTURAS E REVERBERAÇÕES DA PRÁTICA

Neste último capítulo desenvolvemos questões levantadas anteriormente a partir dos relatos de experiências dos meus interlocutores e de considerações teóricas sobre o aprendizado e desenvolvimento de algumas das técnicas aqui descritas. A intenção é mostrar como as experiências com as dimensões e estruturas sutis, por meio da prática, estabelecem certos regimes de corporalidades ou diferentes situações corporais.

Esses caminhos de transformação produzem reverberações cotidianas: uma noção complexa de imitação deve abarcar a dimensão do aprendizado da técnica – mímese, contato, educação atenção – e a dimensão das montagens e correspondências entre campos de prática – noção de conexão como correspondência, montagem, invenção.

Modos de usar: imitação, conexão e ritmo

Desenhando posturas, imitando formas

Se antes, no capítulo um, a questão dos traços diacríticos aparecia como um ponto importante para compreender as adaptações e traduções do budismo enquanto *cultura de contraste*, aqui, no contexto dos eventos uma série de *marcas diacríticas* são articuladas e identificadas também nos corpos dos praticantes como marcadores de seus engajamentos e habilidades desenvolvidas na prática.

"Como é que você faz pra caminhar assim?", uma senhora perguntava à uma praticante experiente, que em princípio não soube o que responder. "Assim como?" – "assim como você" – "mas eu caminho normal". Depois a praticante entendeu que se tratava da sua postura e lhe sugeriu manter atenção aos ombros e à coluna.

Não apenas a postura e o modo de caminhar, mas também um modo calmo de falar, a opção por roupas leves, por uma alimentação "mais saudável" (como uma dieta vegetariana ou vegana), etc; todas essas características e escolhas estão relacionadas a um ideal de transformação que tem, como aventamos acima, tipos de corpos imaginados como ideais – sejam eles físicos, como os "corpos dos iogues", ou mais sutis, como as paisagens internas dos canais de energia ou o corpo búdico.

Contudo, não apenas "corpos ideais" são imaginados durante a prática, mas suas formas são também um tipo de veículo do aprendizado, uma vez que muitas das técnicas compreendem uma variedade de posições corporais que devem ser memorizadas, aprendidas e repetidas ao longo de muitas ocasiões para serem performadas de modo adequado. Os desenhos, nesse caso, são um modo interessante de pensar, simbolizar e imitar os corpos e movimentos que devem ser realizados, em especial ao longo do processo de aprendizado. Trago o relato de uma tarde num retiro de meditação, em que encontrei um praticante do ioga tibetano e então decidimos praticar em conjunto no intervalo:

Conversávamos depois do almoço. B. consultava o celular para se lembrar que o mestre tibetano Namkhai Norbu era na verdade a emanção de consciência de *dois* outros mestres, e não de *apenas um* (como ocorre "normalmente" aos Tulkus, mestres reencarnados). B. dizia que seu entendimento das coisas vinha do budismo, do conhecimento secular, da prática da meditação e, há alguns meses, do ioga. Contou-me que estava viajando há meses e que quando esteve em São Paulo desenhou na caderneta as principais posturas do ioga, que me pareciam minúsculos bonecos-palito. Lembrei-me então dos desenhos que eu mesmo fiz numa folha para memorizar as séries de movimentos preliminares: *tsigjong*, sequência de cinco movimentos para "soltar as juntas", *lungsang*, os oito movimentos para "purificar o prana", e *tsadul*, cinco movimentos para "controlar os canais". Enquanto meus bonecos não eram mais que os contornos tortos dos limites de um corpo deveras esquemático, os bonecos dele (também porque noutra escala de grandeza) eram múltiplos conjuntos de linhas retas ou curvas encabeçadas por pequenas bolinhas pretas, que se encadeavam às dezenas nas mais diferentes posturas: todas as cinco famílias nos três níveis das cinco posições, cada uma com 7 ou 8 passos, couberam em apenas alguns pares de páginas abertas da sua caderneta de anotações – e assim encenariam todos os movimentos do *yantra yoga*, acaso fossem montadas num rolo de filme. Depois, num intervalo das atividades do retiro, fizemos, B. e eu, os movimentos das três primeiras famílias do *yantra* no templo. Seguíamos as posições desenhadas em sua caderneta, tão minúsculas que ele as analisava e as traduzia com o corpo em movimentos, e eu então o imitava. Mesmo, segundo ele, "sabendo pouco", pois praticava há alguns meses sozinho, notamos diferenças em nossos movimentos, ou em relação ao livro ou em relação a outros momentos do aprendizado. (Diário de campo, julho de 2015).

É possível saber *de onde vêm os movimentos* – ou mesmo de que linhagem vêm aquelas posturas, mais ou menos como se identifica um nó ou outro num *mala*⁶⁹, ou um estilo de prática. Parece que o *aprendizado coletivo* é sempre cumulativo: não só porque um sabe algo que o outro não sabe, mas também porque nessa troca o produto é sempre maior e diferente das partes. O praticante B. havia praticado dois anos de *Qi Gong* (uma técnica taoísta de fluxo de energia) e sentia que a experiência de mover ou trabalhar com a energia era similar em várias práticas: sabendo uma, o aprendizado das outras é mais rápido, pois se tem a experiência da técnica e das sensações que produz.

Pensando nos modos de aprendizado dos novos elementos, B. desenvolvera um esquema de prática a partir de suas anotações, sua própria *sadhana* particular, copiadas de um livro que sistematiza a prática do ioga tibetano⁷⁰, conforme aprendera então num centro em São Paulo, por coincidência também com a professora Julia Signer, com quem participei dos retiros de ioga. Aprende-se, portanto, em vários momentos: com os mestres, com as pessoas, com os livros, com os próprios desenhos e desempenhos particulares, e novamente em grupo, repetidamente. Anotar os nomes em tibetano das práticas preliminares, suas traduções e um tipo de explicação concisa ou frases de instrução, auxiliam na produção de ideias de corpo que se expressam em corpos esquemáticos (traços ou contornos), indicações de movimento (setas, parábolas, repetições) e situações corporais específicas (torções, inversões, respirações, formas animais) compostos então por uma *estrutura mínima* – e, num certo sentido, esta também é uma das dimensões constitutivas da *noção de instrução* de que falamos anteriormente: delinear os esquemas narrativos ou enunciados corporais sobre as formas mínimas da prática.

Seria possível expandir ainda mais a lista de modos de aprendizado, e em muitos níveis: para além dos desenhos, há modos de transmissão oral, escrito, gráfico, esquemático, sequencial, rítmico, periódico, iterativo, cotidiano etc. Todos eles, no entanto, apontam para um entendimento da prática como uma série de posições ou um conjunto de posturas, com ritmos e movimentos variáveis, que devem ser performados corretamente. Do mesmo modo, apontam para um entendimento do corpo como

69 Cada *japamala*, um rosário de contas, conforme me contaram, possui um nó diferente na ponta, que identifica a linhagem à qual o praticante pertence ou a *sangha* onde foi produzido.

70 Norbu (2008).

instrumento da prática: *o praticante é o sujeito da instrução* – e, como tal, cada instrução implica diferentes situações corporais. Esse campo das possibilidades corporais são as próprias circunstâncias da prática, que também o delimita com referenciais corporais específicos, estabelecidos em vários níveis de aprendizado.

Ocorre-me a estrutura de um curso de meditação que participei em São Paulo: como tal, visava o aprendizado de algumas técnicas do ioga indiano para o melhor desenvolvimento da prática da meditação, a partir da realização de exercícios para facilitar a permanência na postura sentada. Tendo como referencial corporal o "corpo iogue" (colocado, ao longo do curso, em oposição a outros tipos de corpos, como o "corpo da revista", "corpo de academia" e ao "corpo sarado"; corpos esses que também se opunham ao "estar bem com o próprio corpo"), uma série de técnicas e posturas eram articuladas como exercícios preparatórios para a prática da meditação de inspiração tibetana (*shamatha*). O contexto do curso estabelecia um campo de prática que articulava elementos de outros campos de prática num novo arranjo – é a partir do corpo e no próprio corpo que são feitas as conexões entre diferentes campos de prática. O "corpo como vaso de sabedoria" (nome do curso) operava então como metáfora de um corpo *em desenvolvimento*.

Outra ideia corrente, a de que os praticantes são (ou deveriam passar a se ver) como "iogues do cotidiano", é também uma variação desse processo, trazendo consigo a noção de amadurecimento pessoal ou da consolidação da prática como um hábito diário: a prática passa a ser um fazer corporal cotidiano, "como tomar banho ou escovar os dentes", ou práticas relativas ao cuidado de si (cf. Foucault 1988; 2007). Ainda que os demais tipos de corpos também sejam entendidos como "corpos construídos", o "corpo iogue" era talvez o único a estar atrelado a uma ideia de "felicidade genuína", enquanto que os outros corpos-modelo traziam apenas "promessas ilusórias". A relação entre "estar feliz com o próprio corpo" e "ter um corpo iogue" não era vista como uma relação de tensão ou angústia (sempre presente nas relações com outros corpos), mas sim como decorrência de um processo de desenvolvimento total – os outros tipos de corpos, por outro lado, trariam vantagens supostamente imediatas porém superficiais.

O retorno ao cotidiano é um dos pontos sensíveis da prática coletiva que se encerra: uma vez que no contexto dos eventos o corpo coletivo é construído juntamente com as interfaces sutis individuais, as transformações ali operadas pela

prática têm reverberações tanto nos corpos dos praticantes (sensações, flexibilidade, aguçamento da percepção) quanto no ambiente e nas suas relações, como uma mudança de eixo que se estabelece a partir da prática coletiva e que, ao tornar-se cotidiana, implica em diversos tipos de reorientações espirituais, religiosas, alimentares, políticas, etc. Os “valores budistas”, seus preceitos e conceitos, por assim dizer, ocupam uma posição de destaque uma vez que diante dessas transformações tornam-se o vocabulário ou o instrumental a partir da qual as experiências adquirem significado nos sistemas espirituais construídos pelos praticantes. A questão da tradução e da metaforização pode ser colocada, uma vez que é a própria experiência que permite a ampliação e consolidação desse repertório e dessas cosmologias pessoais, que compartilham (talvez como num imenso diagrama de Venn) áreas conceituais e reinos de existência contíguos com linhagens budistas e outras tradições. Torna-se possível, por meio da prática corporal, conciliar ideias diferentes, como a reencarnação espírita e o renascimento budista, ou noções científicas e fundamentos psicológicos num mesmo discurso ou numa mesma narrativa.

Conexões elementais, corpos expandidos

Não apenas as práticas, por meio das interfaces dos corpos sutis e das experiências dos praticantes e dos grupos de prática, conectam técnicas e séries de práticas umas às outras, mas também, pelo mesmo motivo, elas reorientam experiências cotidianas a partir desses elementos. Conversando com alguns praticantes, ouvi diversas histórias sobre como a prática da meditação ou do ioga condicionaram suas experiências, tornando atividades cotidianas em atividades extraordinárias, tanto porque os acontecimentos excederam suas expectativas, quanto porque pareceu-lhes indicar um tipo de experiência corporal expandida.

A., uma praticante que conheci em São Paulo, me deu carona até Alto Paraíso de Goiás e contou histórias sobre suas experiências com os elementos e movimentos. A primeira foi quando ainda estávamos na estrada, no primeiro dia de viagem, à caminho da primeira parada, em Uberlândia-MG. A. me dizia que dirigir era como meditar. Sentada confortavelmente e com o corpo relaxado, as mãos no volante, olhos num ponto distante no horizonte – “onde a estrada encontra o céu” – mas atentos à toda movimentação ao redor. A última grande viagem que havia feito foi para o retiro de carnaval em Viamão-RS. Na volta, após uma parada em Florianópolis, seguiu viagem

rumo a São Paulo, dirigindo por 12 horas seguidas. A atenção na estrada e, mais ainda, o relaxamento do corpo, evitavam dores e o cansaço excessivo. Contou-me que chegou em casa “de boa”, sem qualquer desconforto, apenas pelo controle estável da atenção. A outra história é semelhante. Estava na praia com C., um praticante engajado nas atividades do templo do CEBB Caminho do Meio. Caminhavam e conversavam, quando ele propôs que corressem um tanto pela orla. A. disse que nunca foi de correr, que não levava jeito e nem achava que tivesse fôlego. C. lhe sugeriu, então, que colocasse sua atenção no elemento éter, tal como se faz na prática do *shamatha*. Correram por 30 minutos sem parar. Ela me disse que nunca havia corrido tanto assim. Eu quis saber qual a relação entre correr e “focar no éter”. Ela me disse que não era exatamente uma “visualização” (do elemento éter, ou espaço), mas um tipo de “conexão”. “Você conecta” (no éter), ela disse. Isto é, “conectar” no sentido de colocar a atenção em alguma coisa. Correr e focar no éter, noutras palavras, era correr e focar no caminho, não no corpo, não no fôlego, não nas dores, não nas possíveis dificuldades. Correr.

Conheci Enshô, praticante do budismo zen, também em Viamão. Me contou que só foi aprender a nadar depois que seu mestre, Moriyama Roshi, desapareceu no tsunami de 2011, no Japão. Ele já havia tentado nadar antes, aos 9 e aos 24 anos, mas sem sucesso. Aos 53, a tragédia lhe chamou novamente para a água. Disse que sua primeira lembrança de “super-heróis” foi em Uruguaiana, quando criança. Às margens do Rio Uruguai avistou um brilho estranho movimentando as águas lá do meio do rio, vindo na sua direção. Mais gente juntou pra ver. Acompanhava com os olhos atentos os vários movimentos da água. Meia hora depois viu surgir às margens à sua frente um pequeno grupo de nadadores que haviam completado a travessia de quase mil metros. Nunca esqueceu o brilho das braçadas atravessando o Rio Uruguai. Aos 53 anos, então, procurou uma escola de natação. Quis saber do professor se era possível alguém que nunca havia nadado antes conseguir fazer uma travessia de mil metros em dois anos. “Treinando todo dia,” disse o professor, “é possível.” Enshô treinou. Em dois anos estava fazendo três mil metros à nado. Só não sabia fazer “aquela viradinha”, a meia cambalhota na beira da piscina para dar o impulso com os pés. Fazia e saía todo torto. Descobriu então que os nadadores olímpicos russos, da época da guerra fria, tinham um método para realizar qualquer movimento com perfeição. Bastava repeti-lo 800 vezes. Depois era só aperfeiçoar. Enshô repetiu. Disse que no começo não entendia como aquilo podia funcionar, mas na quadringentésima quinquagésima

repetição a “viradinha” saiu boa. Continuou praticando e não parou mais. Disse-me que ia lançar seu segundo livro – “O peixe fora da rede” – que consiste num manual de meditação na água, “coisa inédita no mundo”. O método da prática da meditação e o método dos nadadores soviéticos conjugados para o desenvolvimento de uma nova habilidade, aprender a nadar.

Noutro retiro, após uma das séries de prática do ioga tibetano, meditávamos em silêncio, com os olhos fechados, procurando experimentar as sensações produzidas pelos movimentos. Alguns minutos depois, trocamos experiências. N. comentou com o grupo que naquela última meditação sentia que os sons da rua na verdade ecoavam dentro de seu próprio peito. Essa sensação, a princípio estranha, não era nova: sentia o mesmo durante os *sesshins* (retiros prolongados, de uma semana ou mais, do budismo zen). Julia apontou que isto era um sinal da prática, e indicava que seu corpo energético estava “expandido”, contendo em si um espaço maior que aquele delimitado pelo corpo físico, e por isso trazendo para dentro os sons de fora.

Julia pratica diariamente o ioga tibetano há 15 anos, e há mais 10 dá aulas. Iniciou seus estudos no ioga e budismo tibetano com uma mestra do Rio de Janeiro e depois seguiu seu aprendizado com mestres de várias partes do mundo – entre eles Namkhai Norbu Rinpoche e Tenzin Wangyal Rinpoche⁷¹. Enfatizou que “estamos em São Paulo, em 2014” (na época), sendo impossível e improdutivo tentar transpor uma tradição milenar para esse contexto. Seu enfoque estava mais nas práticas corporais e na energia do corpo, que devem ser realizadas diariamente por longos períodos – ou por “ao menos dois anos” – antes dos quais, segundo ela, não se pode verdadeiramente dizer do conhecimento de seus efeitos. Para ela, a compreensão dos textos tradicionais, cada vez mais aprofundada em função da prática, é como um termômetro desse desenvolvimento: é o que lhe dá a certeza de que a experiência almejada foi alcançada e confirma a “tradução” desse conhecimento tradicional no presente. Ou seja, sua abordagem pessoal tem como base a experimentação, cuja transformação e desenvolvimento por meio de técnicas corporais atesta sua eficácia, a despeito dos elementos teórico-filosóficos inicialmente deixados de lado.

Também é o que lhe permite, por vezes, que incorpore em suas aulas elementos de outras tradições similares, como o budismo tibetano e o budismo bön, em diferentes séries de práticas arranjadas de forma circunstancial e intuitiva, em função da turma e

71 Paralelamente, também escreveu uma dissertação sobre as experiências de alguns praticantes com o estado de *rigpa*/iluminação (Signer e Cruz 2008)

seus ânimos, por conta de seu próprio domínio dessas técnicas e da ciência de seus efeitos. Para ela, as diferentes religiões e práticas corporais conduzem a “experiências de realidade” distintas, que buscam à seu modo a “realidade última”, embora acredite que muitas delas “param no meio do caminho”, assim como as pessoas que começam e desistem, pois “nem todo mundo quer ter um espelho gigante em casa”. A investigação e compreensão dessas “experiências de realidade” passa por uma coerência corporal: por conta de sua ascendência judaica, por exemplo, Julia passou recentemente a praticar a religião com um rabino, encontrando a coerência dessa aparente contradição de tradições na experiência prática e não na “filosofia”. Deu-me como exemplo os conceitos de “universo” (tibetano) e “deus” (judaico), que a ela se tornaram equivalentes não pela via teórica, mas pela via da experimentação, que lhe autoriza essa síntese – um e outro lhe parecem realidades distintas de uma mesma experiência corporal.

O último dos retiros de ioga tibetano que participei com Julia (em meados de 2015) teve como característica sua reorientação para um híbrido que foi então batizado de *kabbalah yoga*: tendo como base a prática da ioga tibetana, os aspectos conceituais e cosmológicos budistas subjacentes a ela foram substituídos – ou mais bem equiparados – por aqueles da cosmologia judaica, em que se postulava, por exemplo, juntamente com a doutrina do *trikaya* budista (as três dimensões corporais), a doutrina judaica que estabelece a existência de “duas almas” no interior da pessoa (uma alma divina, e outra animal). Tal confluência é interessante por uma série de motivos, dos quais aponto dois em especial: primeiro, a articulação entre universos cosmológicos totalmente distintos utilizando o mesmo campo ou conjunto de práticas do ioga tibetano; segundo, que essas articulações se dão a partir do postulado da *primazia da experiência* do qual falávamos anteriormente, uma vez que é a noção de experimentação que autoriza, por conta da experiência com as situações corporais de um universo e outro, a intersecção de mundos distintos. Julia me dizia que é a partir de sua própria experiência que percebe que uma e outra prática são capazes de produzir disposições corporais similares, e que portanto podem ser encadeadas em *sequências não-tradicionais de movimentos afins* – mesmo, e inclusive, se a intenção deste novo arranjo seja a de proporcionar experiências relacionadas àquela de uma cosmologia específica, como a budista ou a judaica. Realizávamos movimentos do ioga tibetano para meditar e contemplar aspectos das nossas almas duplas e corpos triplos.

A ideia de que a *energia*⁷², descrita por ela como uma "massa de modelar", aponta para outra noção interessante, característica do ioga tibetano e também presente, de modos diferentes, em outras práticas budistas: é por meio da prática que se faz com que a energia circule de uma determinada maneira pelo corpo, e é por meio da repetição e do treino que esses percursos são *inscritos* e corporificados como "canais" e centros de energia, alterando assim não só os tipos de fluxos como a própria estrutura energética do corpo – o que, do ponto de vista de um corpo triplo, implica em transformações no corpo físico e no corpo sutil da consciência. Um relato de G., praticante de ioga tibetano, aponta algumas dessas dimensões da prática:

A experiência pode ser experimentada nas três dimensões: no corpo (posturas físicas), no "sutil" (emoções fortes, raiva) e nos pensamentos, "como uma espécie de luminosidade menos densa ainda". Outros "estágios sutis" seriam a "clareza mental" e a "presença". Tais dimensões não são estanques – "a energia da raiva, por exemplo, com certeza irá se manifestar no corpo e terá uma base no pensamento" – e funcionam mais como uma "técnica" do que como uma "cosmologia". Para ele, "práticas diferentes condicionam o movimento da energia de maneira diferente" (como no Yoga e no Tai Chi Chuan), o que, com a prática, "vai criando estruturas energéticas diferentes". Embora um praticante possa "praticar e consolidar um corpo energético yóguico e também um corpo energético de Tai Chi, isso não quer dizer que ele tenha dois corpos energéticos, mas um corpo que será distinto de ambos" (Diário de campo, transcrição adaptada).

Ainda sobre esse ponto, um amigo me contava sobre a palestra do mestre tibetano Namkhai Norbu, em que ele descrevia que os três canais centrais por onde flui a energia da respiração têm a espessura de um bambu, embora sejam "imaginários". Isto é: esses canais precisam ser feitos, no sentido mesmo de serem *confeccionados*

⁷² A *energia* é um conceito polissêmico que ultrapassa o campo de prática budista, sendo mobilizada em diversas situações e contextos: tanto para designar uma qualidade específica, com a energia relativa aos cinco elementos, quanto para designar um tipo de potencialidade que é posta em movimento por meio da prática, seja para "mover a energia" pelo corpo (como ocorre no *shamatha* e no ioga), seja para harmonizá-la ou purificá-la. Muitas vezes a *energia* é utilizada como um denominador comum entre práticas diferentes, tanto na comparação dos "efeitos" dessas práticas, em que se pode "sentir a energia" de maneira similar, quanto num tipo de avaliação da intensidade ou qualidade produzida por uma técnica ou por outros meios. Creio que seria possível pensar tal noção de *energia* como um modo de conhecimento de si e do mundo, uma vez que ela está atrelada às noções de experimentação e percepção.

através da prática regular, de tal modo que sejam três, que sejam paralelos e que se localizem pouco atrás da coluna vertebral, bem no centro do corpo, com a espessura de um bambu – que sejam, numa palavra, esse “conjunto de afecções ou modos de ser que constituem um *habitus*” (Viveiros de Castro 1996: 128). “Conforme você vai praticando”, explicou meu amigo,

as sensações energéticas do corpo vão se tornando mais perceptíveis... Daí me acontece às vezes de pegar algum livro sobre alguma prática que já faço há algum tempo e ele indica alguns sinais de resultados, e sai um “puta merda, é isso mesmo que rola!” Esses textos são métodos claros, ficar psicologizando vai deixar todo mundo achando que entende e se enganando.

A ausência da existência inerente transforma o *como se* das performances das técnicas corporais (“pratico como se meu corpo tivesse três canais principais e cinco *chakras*”) – o que, de certa forma, vai em paralelo com o *vajrayana* “exigir como se já fôssemos iluminados”⁷³ – que a performance e execução da prática constitui no praticante o corpo sutil por ele imaginado e performado. Em certo sentido, a paisagem biológica e fisiológica não é “mais real” que as paisagens sutis, embora sejam dimensões diferentes⁷⁴. Cada prática estabelece um corpo sutil, isto é, a estrutura de canais e rodas de energia por onde circula a respiração (*lung* ou *prana*). Assim sendo, uma das finalidades da prática é estabelecer um mesmo ritmo ou sintonia para as três dimensões corporais (quais sejam: externa/corpo; interna/energia; secreta/mente) por meio de combinações dos pares movimento/respiração e retenção/relaxamento.

Enquanto a prática do *shamatha* visa elucidar os processos mentais que constroem as aparências do mundo por meio do aquietamento e da estabilização da mente (contemplar as aparências é contemplar o *darma*, isto é, a lei que rege *samsara/nirvana*), e para isso é constituída de uma postura de sete pontos e de uma circulação cíclica de energia, em que as variações se dão em termos de qualidades (características dos cinco elementos) experimentadas no corpo (sensações dos cinco elementos).

73 “Os praticantes tântricos assumem o resultado futuro de sua evolução espiritual como ponto de partida em seu caminho” (Yeshe *apud* Nina 2006: 25).

74 A dissertação de Tales Nunes (UFSC) se utiliza do termo “fisiologia sutil” para dar conta das estruturas corporais sutis que servem de base para a prática do hatha ioga indiano (Nunes 2008: 112). O termo coincide com o uso que fazemos aqui dos “corpos sutis” e em muito se assemelha a estes, embora a “fisiologia sutil” do ioga indiano conte não com apenas cinco, mas sete *chakras*, por exemplo.

O *tsa-lung* se utiliza de uma outra estrutura sutil (três canais, cinco chakras, cinco lungs) em outras séries elementais e, portanto, num outro ritmo, com a finalidade de treinar o corpo para uma experiência irrestrita da mente (lung como movimento). Por meio dos movimentos corporais e do correto direcionamento da respiração pelos canais sutis, move-se a energia pelo corpo e pelos chakras (rodas de energia) que a sensação de vitalidade, equilíbrio, relaxamento, compaixão. Enfatiza-se, também as retenções e torções do corpo, e do movimento vigoroso do lung para realizar a limpeza dos canais e estabelecer um equilíbrio enérgico (por isso se expira com força no final de cada movimento e se imagina o ar saindo por cima da cabeça, pelos poros, escorrendo pelo corpo, irradiando, se abrindo).

A noção de limpeza dos canais e equilíbrio enérgico se equivalem na medida em que são estados corporais decorrentes da prática do *tsa-lung*, de modo que os estados corporais decorrentes de cada um dos cinco movimentos podem ser utilizados para *calibrar* a experiência com outros yantras (posições) do ioga tibetano que estabelecem um movimento de energia do mesmo tipo (diz-se, então, que são movimentos ou posturas de água, fogo, etc; pois movem a energia, “a mesma energia”, pelos mesmos lugares ou do mesmo modo).

A prática faz do corpo um “diapasão” para outras práticas. A importância do equilíbrio energético talvez seja a mesma da afinação dos instrumentos (centros de energia) de uma orquestra (corpo).

Imitação como conexão, modos de aprendizado: ajuste rítmico e mimese

É a partir da atenção aos demais praticantes, ao que fazem e como fazem, que se aprende a transitar pelo espaço, a se posicionar e a realizar as técnicas de maneira adequada, isto é, à semelhança dos “praticantes habilidosos”. De acordo com Tim Ingold (2000), “it is in *the very 'tunning' of movement* in response to the ever-changing conditions of an unfolding task that the skill of any bodily technique ultimately resides” (: 353; ênfase minha). A atenção aos movimentos, posturas e ritmos dos outros é essencial à construção da própria corporalidade no espaço de prática. Em certa medida, essa *ressonância de corpos* aponta para uma *construção coletiva de corporalidades específicas*, que em grande parte se dá a partir da imitação daquilo que

os outros fazem. Aqui a educação da atenção e a noção de treinamento serão descritas como dimensões importantes à prática.

Tal como o caminhar, conforme argumenta Ingold (2011: 46-49), pode ser pensado como um *fazer coletivo* porque implica que o deslocamento da pessoa seja feito em meio aos deslocamentos dos outros, também a prática em grupo enseja uma atenção maior ao redor, aos outros que estão ali fazendo mais ou menos o mesmo. Assim como nos abrimos às sensações – uma abertura da atenção – para experimentar o cheiro de uma flor ou ouvir a reverberação cada vez mais distante de um sino, também quando respiramos, meditamos e nos movemos, o fazemos com um corpo composto de muitos narizes e ouvidos, com o corpo atento. A experiência da prática coletiva multiplica a da prática individual – e ainda que uma e outra nunca sejam exclusivamente uma e outra, há uma notável diferença entre elas da perspectiva dos praticantes iniciantes: praticar em grupo costuma ser mais fácil que praticar sozinho, por exemplo.

E este também parece ser o ponto em que o mestre *afina* a prática dos discípulos com a sua, indicando instruções ou apontando referenciais da tradição para que aprendizes afinem sua prática com a do professor. Durante um retiro de ioga, a marcação dos tempos de respiração de um *pranayama*, uma técnica de respiração, foi feita com um metrônomo⁷⁵ num aplicativo de celular ajustado para 58 batidas por minuto:

estávamos sentados de pernas cruzadas, cada um na fração de lótus que conseguia, utilizando a mão direita para marcar quatro tempos, batendo primeiro no joelho direito, depois no joelho esquerdo, então no centro do peito, e por fim um estalar dos dedos afastando o braço do corpo. Repetíamos a sequência diversas vezes. Então, no primeiro compasso (ou quatro tempos), inspiração; nos quatro compassos seguintes, retenção do ar; no compasso seguinte, expiração; no próximo, retenção com os pulmões vazios. Repetimos essa nova sequência por alguns minutos. Praticamos ora em uníssono, ora um pouco desafinados (*Diário de campo*).

75 Sobre os ritmos de um metrônomo, Ingold argumenta que “A metronome, like a clock, inscribes an artificial division into equal segments upon an otherwise undifferentiated movement; rhythm, by contrast, is intrinsic to the movement itself. Langer has argued that the essence of rhythm lies in the successive building up and resolution of tension, on the principle that every resolution is itself a preparation for the next building-up” (Ingold 2000: 197).

A noção de repetição também pode ser aproximada daquela de "redescobrimto dirigido" (cf. Ingold 2010), em que o mestre *mostra* ao aprendiz os elementos básicos da técnica a partir da condução e dos "ajustes rítmicos" de sua execução. Nos termos de Ingold,

copiar não é fazer transcrição automática de conteúdo mental de uma cabeça para outra, mas é, em vez disso, uma questão de seguir o que as outras pessoas fazem. O iniciante olha, sente ou ouve os movimentos do especialista e procura, através de tentativas repetidas, igualar seus próprios movimentos corporais àqueles de sua atenção, a fim de alcançar o tipo de ajuste rítmico de percepção e ação que está na essência do desempenho fluente (: 21).

O aprendizado ou a transmissão de uma técnica em geral se desdobra nos elementos constituintes de outras técnicas (como no ioga, em que se aprende que toda uma família de movimentos se inicia de um mesmo modo; ou como na meditação, em que um tipo de técnica se *parece* com outra) ou aponta para conexões com outras situações corporais que devem ser aprendidas (como as regras de circulação no espaço de prática, modos de conduta, etc.). Enquanto a instrução tende a especificar uma técnica, os elementos por ela mobilizados compõem também o campo de prática no qual ela está inserida – e, em certa medida, pode servir como pontos de conexão "em aberto" para outros campos de prática em que essas técnicas, ou técnicas entendidas como *afins*, são realizadas.

A noção de Ingold de "ajuste rítmico" (*tunning*), efetuado ao longo de toda prática coletiva, em que os corpos afinam-se entre si na realização nos mesmos movimentos ou séries de movimentos, aponta para um processo cuja característica é um tipo de "afinação performática" que visa a produção de similaridades no campo de prática (*taskscape*). De modo análogo, a noção de Taussig de *mimesis* (Taussig 1992, 1993), por sua vez inspirada pelas noções benjaminianas de "olhar tátil" e "faculdade mimética" (Benjamin 1986: 333-336), oferece um modo interessante de abordar a questão da imitação no aprendizado das práticas corporais.

Segundo Taussig, os modos de percepção que Walter Benjamin apresenta no ensaio "A obra de arte na era da reprodutibilidade técnica" (Benjamin 1994: 165-196) – isto é, a contemplação e a distração – em sua análise do cotidiano ("analysis of everyday"), implica não em um suposto indivíduo contemplativo, mas "*assume a distracted collective reading with a tactile eye*" (Taussig 1992: 147). Esse olhar tátil de

um "coletivo distraído", por sua vez, é também um operador do processo mimético/mágico: assim como a mímese é um modo de aprendizado coletivo, o olhar tátil da comunidade de prática produz as similaridades entre os movimentos dos praticantes. A mímese é cópia porque procura apreender/dominar a forma/técnica, e é contato/conexão porque estabelece articulações entre os vários corpos praticantes. Nas palavras de Taussig,

mimesis implies *both* copy and substantial connection, *both* visual replication and material transfer, not only neatly parallels Benjamin's insight that visual perception as enhanced by new optical copying technology has a decisively material, tactile, quality, but underscores his specific question as to what happens to the apparent withering of the mimetic faculty with the growing up of the Western child and the world historical cultural revolution we can allude to as Enlightenment, it being his clear thesis that children, anywhere, any time, and people in ancient times and so-called primitive societies are endowed by their circumstance with considerable miming prowess (: 145).

Retomando o exemplo dos desenhos das séries de movimentos corporais, da cópia e da conexão que o praticante B. pretende empreender entre seus traços na caderneta e seu próprio corpo, como um modo de imitar a forma da técnica e assim dominá-la. Taussig toma como ponto de partida esse efeito mágico da cópia e da replicação: "the magical power of replication, the image affecting what is an image of, wherein the representation shares in or takes power from the represented" (Taussig 1993: 2). Não apenas a cópia numa folha de papel, como um instrumento ou equipamento do aprendizado, mas também o imitar do praticante em relação à ela e suas indicações, às descrições dos movimentos e dos animais e objetos representados pelos diversos *yantras*, que devem ser feitos com o corpo, com o intuito mesmo de se apropriar de suas formas e qualidades, de diferir de si e de deslocar os limites corporais:

Benjamin's fascination with mimesis flows from the confluence of three considerations: alterity, primitivism, and the resurgence of mimesis with modernity. Without hesitation Benjamin affirms that the mimetic faculty is the rudiment of a former compulsion of persons to "become and behave like something else". The ability to mime, and mime well, in other words, is the capacity to Other (...) To get hold on something by means of its likeness. Here is what is crucial in the resurgence of the mimetic faculty, namely the two-layered notion of mimesis that is

involved – a copying or imitation, and a palpable, sensuous, connection between the very body of the perceiver and the perceived (: 19, 21).

A mimese, feita com o corpo, produz processos de *similarização* que estabelecem similaridades, afinidades e ajustes entre práticas, séries de práticas e diferentes cosmologias, corporificadas no corpo individual do praticante (seu campo de prática) mas principalmente no corpo coletivo da comunidade de prática (o corpo praticante da sangha, com o qual se conecta e afina os movimentos). Tais aproximações também se dão nos processos de aprendizado ou nas conexões do tipo "este *yantra* (do ioga tibetano) se *parece* com aquele *asana* (do ioga indiano)", "esta visão budista é como aquela do espiritismo etc.", que são enunciados bastante frequentes nos eventos aqui abordados.

Corpo-instrumento, corpo-máquina, corpo-veículo

"Modos de entrar em contato com o deus": técnica e habitus

Em 1935, ao final de seu ensaio acerca das técnicas do corpo, Marcel Mauss chamava atenção para a existência de "meios biológicos de entrar em 'comunicação com o Deus'" (Mauss 2003: 422). Assim nos diz no último parágrafo:

Não sei se prestastes atenção ao que nosso amigo Granet já indicou a partir de suas pesquisas sobre as técnicas do taoísmo, técnicas do corpo, da respiração, em particular. Fiz suficientes estudos nos textos sânscritos do ioga para saber que os mesmos fatos se verificam na Índia. No meu entender, no fundo de todos os nossos estados místicos há técnicas do corpo que não foram estudadas, e que foram perfeitamente estudadas pela China e pela Índia desde épocas muito remotas. Esse estudo sócio-psico-biológico da mística deve ser feito. Penso que há necessariamente meios biológicos de entrar em "comunicação com o Deus". E, embora a técnica da respiração etc., seja o ponto de vista fundamental apenas na Índia e na China, creio, enfim, que ela é bem mais difundida de um modo geral (Mauss 2003: 422).

Mauss se refere às considerações que o sociólogo e sinólogo Marcel Granet desenvolve em sua obra *La Pensée Chinoise* (1934; embora esta não seja mencionada diretamente e nem na bibliografia). Fortemente influenciado pelas teorias sociais de Émile Durkheim, Granet aponta a "heterogeneidade radical" entre os modos de

pensamento "ocidental" e "chinês", e procura mostrar como este último é resultado das peculiaridades da sociedade chinesa (Benoît-Smullyan 1936: 488). No entanto, muitas de suas conclusões, do ponto de vista de alguns críticos, parecem questionáveis ou apressadas, por inferir categorias de pensamento a partir de fatos de sua organização social (: 490). Como não se trata aqui de pensar as categorias do pensamento chinês, retomemos as considerações de Mauss acerca das técnicas do corpo para elucidar o que vêm a ser tais "meios biológicos de comunicação com o Deus".

Um aspecto fundamental que Mauss nos propõe considerar é o seguinte: se há uma técnica, há também uma técnica de aprendizado (Mauss 2003: 402). Não se trata de dizer, no entanto, que uma e outra são técnicas distintas ou momentos separados, uma vez que, de um ponto de vista processual, toda técnica é sempre, e num só tempo, técnica do corpo e técnica de aprendizado.

Para Mauss, a noção de "técnica do corpo" compreende outras quatro noções principais: o *habitus* (ou *hexis*), a imitação, a técnica e o corpo. Em primeiro lugar, a *noção de habitus ou hexis* remete àquilo que é *adquirido*, ao arranjo relativamente estável dos hábitos (*hexis*), técnicas e obras da razão prática coletiva e individual (: 404). Em segundo lugar, há a *noção de imitação*, referida também como "imitação prestigiosa" (imitação de atos bem-sucedidos) das "sequências dos encadeamentos" ou "séries dos movimentos" de que são compostos os atos executados "diante dele [aprendiz] ou com ele pelos outros [aprendizes]" (: 405). Assim, a noção de imitação aparece também relacionada a uma "noção de prestígio", que diz respeito, do ponto de vista do imitador, à "autoridade" de quem realiza determinada técnica (como veremos adiante, esta noção de prestígio se aproxima da *noção de devoção* que praticantes budistas têm com relação aos seus mestres). Para Mauss, é aqui que se verifica "todo o elemento social", pois a imitação é compreendida como um "ato total" onde elementos psicológicos e biológicos também estão presentes no "ato imitador": "o todo, o conjunto é condicionado pelos três elementos indissolivelmente misturados" (*ibid*). Em certa medida, imitar os outros é aprender com a técnica dos outros corpos.

Em terceiro lugar, há então a *noção de técnica*, pensada aqui como um ato tradicional (pois aprendido) e eficaz (pois intencional), relacionando-se assim com as duas noções anteriores. A técnica, para Mauss, é "um ato de ordem mecânica, física ou físico-química, e é efetuado com esse objetivo" (: 407). A técnica não difere do ato mágico, do ato religioso ou do ato simbólico – inclusive, do ponto de vista do agente,

confundem-se, pois são todos atos técnicos ou dimensões da técnica. A noção de técnica também aparece relacionada à *noção de transmissão* como *modo de aprendizado da técnica* e é ressaltada como um traço que nos distinguiria dos animais (*ibid*).

Por fim, há a *noção de corpo*, entendida por Mauss como *instrumento*: "o primeiro e mais natural objeto técnico, e ao mesmo tempo meio técnico, do homem, é seu corpo" (*ibid*). Nessa série de noções articuladas por ele, o corpo aparece enfim como instrumento da técnica, objeto e meio técnico do homem.

Talvez isso possa ser melhor ilustrado por uma passagem do início do texto, em que Mauss menciona a técnica de engolir e cuspir água durante o nado: "os nadadores se consideravam, em meu tempo, como espécies de barcos a vapor" (: 402). Ressalto esse ponto por duas razões. Em primeiro lugar, porque subjaz aqui a metáfora do *corpo-máquina*, que é mobilizada adiante no estabelecimento dos seus quatro "princípios de classificação das técnicas do corpo" (por sexo, por idades, por rendimento e por transmissão da técnica), todos eles relacionados ao aprendizado, em especial a noção de "adestramento" e a noção de "transmissão da forma". O rendimento de uma técnica, portanto, é consequência do tipo de "adestramento" do corpo, e aqui a ideia de um corpo-máquina aparece novamente: "o adestramento, como a montagem de uma máquina, é a busca, a aquisição de um rendimento. Aqui, é um rendimento humano. Essas técnicas são portanto as normas humanas do adestramento humano" (: 410). No caso da noção de *adestramento*, Mauss a relaciona com as noções de destreza ou habilidade (*habilis*; ou "a noção inglesa 'craft'"), relativas ao "domínio técnico" (: 411). No caso da "transmissão da forma das técnicas", o que se evidencia é a dimensão do *ensino*, tida como essencial, e a classificação se daria então "em relação à natureza dessa educação e desse adestramento", de modo que a *noção de transmissão* diz respeito aos modos de *ensino* e *treinamento*.

Em segundo lugar, parece-me que a ideia de um "corpo-máquina" não é de todo estranha ao contexto budista, embora seja insuficiente para dar conta de suas várias dimensões. Durante minha pesquisa, as ideias de "corpo como vaso", "corpo iogue" e "corpo búdico" (relacionados então com a doutrina do *trikaya*, que estabelece um corpo triplo, quais sejam o corpo físico, energético e metal) eram frequentemente mobilizadas por praticantes, professores e mestres durante o regime de aprendizado das técnicas corporais budistas. Opto aqui, então, pela *noção de treinamento* em lugar daquela de

"adestramento", uma vez que a "aquisição" de uma técnica, no caso das técnicas corporais budistas, não parece se encerrar com o desenvolvimento da habilidade de realizá-las "com destreza" (isto é, tal como um praticante habilidoso⁷⁶ "incorpora" uma técnica), mas aponta diretamente para um *cultivo da técnica* a longo prazo e, idealmente, como elemento constituidor do cotidiano do praticante e objeto de sua atenção e execução conscienciosa. Nesse sentido, a metáfora do corpo-máquina poderia muito bem ser estendida para aquela de *corpo-veículo*, pois é, em termos gerais, a partir do corpo (meio) que se desenvolve a prática (método) que irá conduzir o praticante pelo caminho (realização).

De um ponto de vista budista, conforme aprendi, as práticas podem (e em muitos casos devem) ser entendidas em séries ou sequências, e assim também são ensinadas. Mais ainda, há aquelas práticas que são tidas como "preliminares", "principais" ou de encerramento ou "dedicação", assim como se "posiciona", por exemplo, determinadas práticas antes, depois ou entre certos afazeres cotidianos (um exemplo comum dado por alguns praticantes: deve-se praticar pela manhã, junto às práticas de higiene corporal; ou praticar à noite, antes de dormir; ou meditar antes de estudar, etc.).

Em todo caso, por ora cabe ressaltar que as séries são *montadas* ("mais facilmente") pelo próprio indivíduo, pois também "são montadas pela autoridade social e para ela" (: 420) – o que quer dizer, retomando os termos postos no início, que as séries são montadas pela tradição e feitas por e para ela⁷⁷. Para Mauss "a educação fundamental das técnicas que vimos consiste em fazer adaptar o corpo ao seu uso" (: 421), dando assim como exemplo "as grandes provas de estoicismo" que fazem parte dos processos de iniciação "na maior parte da humanidade": é por meio de técnicas específicas que se ensinam qualidades físicas, sociais ou morais, como "o sangue-frio, a resistência, a serenidade, a presença de espírito, a dignidade, etc" (: 421).

76 Não se trata, portanto, somente de um entendimento intelectual: "the skilled practitioner is like an accomplished storyteller whose tales are told in the practice of his craft rather than in words" (Ingold 2011: 57).

77 Embora as técnicas de uma tradição também sejam montadas por *outras* tradições, o que se aproxima do que Scheper-Hughes e Lock (1987) identificam como "corpo político", como veremos adiante.

Também na esteira do *habitus*, Thomas Csordas faz uso da noção de corporeidade (*embodiment*) como um modo de compreender "a natureza da experiência humana na cultura" (2008: 16) em seu estudo sobre cura em contextos religiosos, em que procura localizar "o sagrado como uma modalidade da experiência humana" (: 139). O corpo, então, não é entendido como "objeto" mas sim como "sujeito da cultura", isto é, "a base existencial da cultura", aliando assim à perspectiva biológica aquelas da religião, linguagem, história, cognição, emoção e arte (: 18). Do mesmo modo, o constructo dos *modos somáticos de atenção* diz respeito às "formas culturalmente elaboradas de atender a e com o corpo em um meio que inclui a presença corporificada de outros" (: 24).

Csordas se baseia em duas vertentes principais para definir a corporeidade. Da perspectiva fenomenológica de Merleau-Ponty, utiliza a noção de "pré-objetivo" – não aquilo que seria "pré-cultural", mas sim "pré-abstrato" – para pensar a constituição dos objetos culturais, onde o corpo é "contexto em relação ao mundo" e a consciência, o corpo se projetando no mundo (: 105). De Bourdieu, a noção de *habitus*, em que o "corpo socialmente informado" diz respeito ao princípio gerador e unificados de todas as práticas, e a consciência aparece então como "uma forma de cálculo estratégico fundido com um sistema de potencialidades objetivas (*ibid*). Para Bourdieu, o *habitus* é um "sistema de disposições duráveis, princípio inconsciente e coletivamente inculcado para a geração e a estruturação de práticas e representações" (: 109), focalizando assim o conteúdo psicologicamente internalizado de um "ambiente comportamental". "O *locus* do *habitus* de Bourdieu", diz Csordas, "é a conjunção entre as condições objetivas da vida e a totalidade das aspirações e das práticas completamente compatíveis com tais condições" (: 110). Numa formulação sintética, Csordas aponta que

a prática religiosa explora o pré-objetivo para produzir objetificações novas, sagradas, e explora o *habitus* para transformar as próprias disposições de que é constituída. O que é extraordinário em tais situações, e que portanto pode ser normatizado como sagrado é a evocação no ritual de disposições pré-orquestradas que constituem seu sentido. O *locus* do sagrado é o corpo, pois o corpo é a base existencial da cultura (: 145).

A corporeidade seria então um "campo metodológico indeterminado definido pela experiência perceptiva e pelo modo de presença e engajamento no mundo" (: 368).

Diante do questionamento sobre "o papel da atenção na constituição da subjetividade e da intersubjetividade como fenômenos corporais" (: 371), os modos somáticos de atenção dizem respeito tanto às maneiras culturalmente elaboradas de estar atento, ao corpo e com o corpo (: 372), quanto à atenção às formas e movimentos corporais dos outros (: 373). Para Csordas, "o 'volver para' que constitui o objeto da atenção não pode ser *determinado* em termos nem de sujeito nem de objeto, mas apenas *real* em termos de intersubjetividade" (: 387).

Os modos somáticos de atenção, sendo modos culturalmente específicos de atender *a* e *com* o corpo, apontam para o estabelecimento de um *habitus* construído coletivamente no interior de uma comunidade de prática (ou, nos termos de Csordas, intersubjetivamente). Por outro lado, o *habitus* do praticante não diz respeito somente às suas "disposições inconscientes" ou "pré-orquestradas", mas sim do fazer consciente (*mindful*) da prática como um modo de realização espiritual.

A questão então passa a ser a de como cada praticante constrói seu *habitus* ou, em outras palavras, quais processos corporais ensejam a constituição do seu "corpo praticante"?

Os três corpos conscienciosos

Indo noutra direção, Scheper-Hughes e Lock vão buscar nas epistemologias holísticas não-ocidentais representações do "corpo individual" que escapam às dicotomias ocidentais, pois mais inclusivas e marcadas, por um lado, por uma noção de corpo como unidade, que mantém com o mundo uma relação microcosmo-macrocosmo – como seria o caso de uma epistemologia budista – e, por outro lado, representações holistas de dualidades complementares, em que se enfatizam as relações das partes com o todo – exemplificado pela cosmologia taoista do *yin-yang* (Scheper-Hughes e Lock 1987: 12). As autoras apontam que a subjetividade a relação com o "mundo natural" budistas contrastam radicalmente com aquelas de inspiração cartesiana:

In Buddhist traditions the natural world (the world of appearances) is a product of mind, in the sense that the entire cosmos is essentially "mind." Through meditation individual minds can merge with the universal mind. Understanding is reached not through analytic methods, but rather through an intuitive synthesis, achieved in

moments of transcendence that are beyond speech, language, and the written word. For, the essence of world meaning is unspeakable and unthinkable. It is experientially received as a perception of the unity of mind and body, self and other, mind and nature, being and nothingness (: 13).

As diferentes percepções *etnoanatômicas*, assim como aquelas de "imagem corporal" (*body image*: 16) apontam para outros modos de relação entre corpo e mundo, memórias, afetos, cognição e relações com os limites corporais que, por sua vez, "offer a rich source of data both on the social and cultural meanings of being human and on the various threats to health, well-being, and social integration that humans are belived to experience" (: 18). Notadamente, aquilo que a perspectiva médica ocidental entende como "doença", através de processos de patologização que derivam das divisões dicotômicas do corpo, a perspectiva holista budista entende como um desequilíbrio que pode ser harmonizado através da alimentação, mudança de hábitos e da "pacificação da mente" por meio das práticas meditativas. No contexto da minha pesquisa, a procura e troca de contatos de profissionais "holistas" era bastante expressiva, como naturopatas, iridólogos, acupunturistas, fitoterapeutas etc., apresentados como alternativas mais "conscientes" à medicina "tradicional" da patologia e alopatia.

No que diz respeito ao "corpo social", Scheper-Hughes e Lock, na esteira de Mary Douglas, apontam que "insofar as the body is both physical and cultural artifact, it is not always possible to see where nature ends and culture begins in the symbolic equations" (: 19). As próprias noções de saúde e doença dizem respeito às relações entre os corpos individual e simbólico, assim como às complexas relações entre corpo, mente e o "eu".

Se anteriormente mencionamos os processos de *comodificação* das práticas orientais, as autoras indicam que também os corpos, em sociedades industriais, podem ser alienados por processos semelhantes:

At least one source of body alienation in advanced industrial societies is the symbolic equation of humans and machines, originating in our industrial modes and relations of production and in the commodity fetishism of modern life, in which even the human body has been transformed into a commodity (: 22).

As metáforas do corpo como máquina ou, mais recentemente, do corpo como “computador” (: 23) são mobilizadas de diversas maneiras, tanto para se referir a aspectos do cotidiano quanto, no caso dos eventos que descrevo aqui, para aproximar conceitos budistas das concepções corporais ocidentais: metáforas sobre *download*, *upload*, consciência como “nuvem”, entre outras, estabelecem conexões entre os diferentes campos de significado.

O “corpo político”, para além das metáforas e das representações coletivas, também diz respeito ao poder, controle e às disciplinas corporais. “In our own increasingly ‘healthist’ and body-conscious culture,” escrevem as autoras, “the politically correct body for both sexes is the lean, strong, androgenous, and physically ‘fit’ form through which the core cultural values of autonomy, toughness, competitiveness, youth, and self-control are readily manifest” (: 25). Ou, numa formulação foucaultiana, “cultures are disciplines that provide codes and social scripts for the domestication of the individual body in conformity to the needs of the social and political order” (: 26).

De um ponto de vista analítico, os três corpos – individual, social e político – não constituem dimensões corporais separadas, mas diferentes níveis de análise que têm nas emoções uma matriz de mediação: “an anthropology of the body necessarily entails a theory of emotions. Emotions affect the way in which the body, illness, and pain are experienced and are projected in images of the well and poorly functioning social body and body politic” (: 28). Pensar epistemologias e metafísicas corporais radicalmente distintas daquelas impostas pelo paradigma cartesiano têm a vantagem de desconstruir noções “básicas” de realidade e colocar em evidência “etnoteorias” que articulem o corpo e mente na produção e expressão da saúde e doença nos três níveis corporais (: 31). Tendo o poder de deslocar significados já consolidados no campo da medicina ocidental, as chamadas etnoteorias têm assim a vantagem de lançar luz sobre esses aspectos e propor novas perspectivas acerca do corpo, dos processos de corporificação e da prática terapêutica como um campo de saberes integrados.

O corpo praticante é num só tempo individual, social e político: é no *corpo individual* que são corporificadas as cosmologias pessoais através da prática; é no *corpo coletivo da sangha* que são apre(e)ndidas, ajustadas e “transmitidas” as formas da técnica; e é no *corpo político* ou no *corpo coletivo da metrópole* que as disposições do treino, da comunidade, e do mundo são tecidas e postas em tensão, em relações de

choque e montagem com outros corpos sociais e políticos – o corpo do trabalho, da propaganda, da academia, outros corpos espirituais.

Da mandala ao corpo-veículo: interfaces e conexões

Duas teses tiveram importância especial nas formulações das ideias aqui presentes: a de Ana Cristina Lopes Nina (2006) e a de Marco Alejandro Chaoul (2006). Embora abordem, no caso de Nina, o budismo tibetano em diáspora e as relações que lamas estabelecem no contexto ocidental, e, no caso de Chaoul, a ontologia e as dinâmicas do corpo e dos movimentos estabelecidos num tipo de ioga tibetano chamado “channels-breath movements” (*thul khor*), ambas têm como ênfase, ainda que de modos diferentes, a *noção de mandala*, seja para orientar a descrição do trabalho, seja para dar conta das dinâmicas corporais postuladas pelos *tantras* budistas – o que Chaoul irá chamar de *mandala-dynamics*. A centralidade e versatilidade da noção budista de *mandala* nos parece importante na identificação dos elementos centrais desta etnografia e na ordenação do próprio entendimento das técnicas e experiências em questão.

Pensar os eventos budistas como reuniões, como vimos, nos ajuda a identificar alguns elementos importantes que parecem estruturar essas ocasiões e conferir sentido às experiências desenvolvidas. Pode ser interessante traçar esse paralelo a partir de uma forma de organização geométrica presente tanto no campo budista quanto em outras religiosidades, assim como uma generalização do modelo de organização centro/periferia apresentado anteriormente. De acordo com a etimologia da palavra em sânscrito, *manda* significa “centro” e *la*, “periferia” Nina (2006: 84), de modo que os termos evidenciam as relações entre centro e periferia que aqui podem ser tomadas como forma mesma da descrição que se pretende realizar.

Ao imaginarmos, então, os eventos ou reuniões como tipos específicos ou atualizações de *mandalas*, podemos assim identificar estruturas subjacentes a essas ocasiões em pelo menos três níveis de análise que, de modo bastante pragmático, coincidem também com os níveis corporais postulados por Scheper-Hughes e Lock:

(1) Em primeiro lugar, do ponto de vista da organização espacial, em que o professor ou mestre que ministra o evento assume a posição central de enunciação, operando tanto como um *transmissor* dos ensinamentos e instruções técnicas quanto

como uma espécie de *axis mundi*, isto é, estabelecendo a relação entre a assembleia leiga de participantes sentada ao seu redor (a “periferia”) com os ensinamentos e a cosmologia budista veiculados pela linhagem que ele representa e corporifica (o “centro”). Essa disposição põe em evidência as relações “mestre-discípulo” características das religiões budistas e sua forma de transmissão por excelência.

(2) Em segundo lugar está a dimensão das *correspondências*, ou seja, as formas de ordenação e classificação dos sentidos das experiências corporais e espirituais, uma vez que no caso dos eventos budistas o saber que ocupa o lugar central (ou mais proeminente) é aquele veiculado e transmitido pela linhagem (ou linhagens) em que os professores ou mestres foram formados, de modo que os demais saberes de outras linhagens ou mesmo de religiões são então arranjados *ao redor* desta linha principal. Este arranjo se dá tanto em termos de distâncias quanto em termos de *afinidades*, isto é, através de articulações e correspondências estabelecidas pelas tradições mas principalmente pelos próprios praticantes a partir de suas experiências particulares;

(3) Em terceiro lugar, por fim, está a dimensão ritual, em que a mandala aparece também como uma forma de organização do ensinamentos e dos espaços (a dimensão cerimonial), dos diferentes níveis corporais e do próprio universo (as paisagens dos corpos sutis e dos reinos da existência). No que diz respeito às técnicas corporais, em especial aos corpos sutis postulados pelos *tantras* e estilos de meditação e ioga, em que as próprias posturas são pensadas como mandalas que devem então ser performadas e/ou imitadas, copiadas pelos praticantes. Como descreve Chaoul (2006) “our bodies become a site of potentiality where the *energetic landscapes* of channels and energetic centers are not static but latently dynamic and craving to be awakened” (: 80):

through the power of the breath that carries the mind, changes can occur at the physical, energetic and cognitive levels (...) each magical movement guides the vital breath currents to different energetic centers and areas of the body (...) as the breath together with the mind arrive at the union of the channels, the vital breath current spreads like green rays of light to the rest of the body (...) creating mandalas expressed in the body as form, with breath as energy, and mind as light (: 82-87).

De certa maneira, a vacuidade descrita por Avalokitesvara à Sariputra⁷⁸ é uma descrição do mesmo processo de desconstrução fenomenológica enunciada no diagrama da Roda da Vida, em especial porque põe a ênfase na vacuidade dos cinco

78 cf. Sutra do Coração da Prajnaparamita, transcrito no capítulo 2.

agregados e, por isso, do próprio corpo e do “eu” que experimenta os fenômenos. A noção de um corpo que “não tem olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente; não tem aparência, som, cheiro, sabor, tato e objetos da mente” é tão radical quanto a conhecida afirmação de Antonin Artaud – “nada há de mais inútil do que um órgão” (Deleuze; Guattari 2000: 10) – e que, num certo sentido, aponta para a mesma direção da dissolução dos apegos de um Corpo sem Órgãos (CSO):

Será tão triste e perigoso não mais suportar os olhos para ver, os pulmões para respirar, a boca para engolir, a língua para falar, o cérebro para pensar, o ânus e a laringe, a cabeça e as pernas? Por que não caminhar com a cabeça, cantar com o sinus, ver com a pele, respirar com o ventre, Coisa simples, Entidade, Corpo pleno, Viagem imóvel, Anorexia, Visão cutânea, Yoga, Krishna, Love, Experimentação. Onde a psicanálise diz: Pare, reencontre o seu eu, seria preciso dizer: vamos mais longe, não encontramos ainda nosso CsO, não desfizemos ainda suficientemente nosso eu. Substituir a anamnese pelo esquecimento, a interpretação pela experimentação. Encontre seu corpo sem órgãos, saiba fazê-lo, é uma questão de vida ou morte, de juventude e de velhice, de tristeza e de alegria. É aí que tudo se decide (: 11).

Num sentido pragmático, a comparação entre o corpo sutil da prática o "corpo sem órgãos" nos ajuda mais a entender as divisões do *trikaya* budista do que a verdadeira profundidade dos versos do Sutra do Coração – do mesmo modo, como metáfora, joga a luz do familiar sobre o desconhecido. Interessa-nos dizer que o corpo sutil é como um CsO na medida que é um "corpo sem corpo", isto é, é *forma sem corpo*, e por isso deve ser feito corpo, deve vir a ser corporificado, por meio e ao longo da prática. Esquemáticamente, poderíamos dividir assim:

| | | | |
|-------------------|-----------|-----------|----------|
| Aspecto grosseiro | Com forma | Com corpo | Externo |
| Aspecto sutil | Com forma | Sem corpo | Interno |
| Aspecto secreto | Sem forma | Sem corpo | Absoluto |

Tabela 2: relações entre as dimensões ou aspectos do corpo⁷⁹

O corpo sutil da prática, postulado nos *tantras*, é constituído de intensidades e fluxos que devem ser performados e experimentados pelo praticante. É por meio dessa *conexão*, uma sintonia fina entre forma e corpo, corpo e forma, que se desenvolve o

⁷⁹ Baseio-me nas comunicações orais que tive a ocasião de ouvir e num comentário de Ben Joffe (2015) acerca da ontologia das deidades do budismo tibetano.

movimento da respiração, da energia, do *lung*. O corpo sutil, como um corpo sem órgãos, deve ser operado como meio de experimentação:

O CsO é o ovo. Mas o ovo não é regressivo: ao contrário, ele é contemporâneo por excelência, carrega-se sempre consigo, como seu próprio meio de experimentação, seu meio associado. O ovo é o meio de intensidade pura, o *spatium* e não a *extensio*, a intensidade Zero como princípio de produção. (...) O ovo é o CsO. O CsO não existe “antes” do organismo, ele é adjacente, e não pára de se fazer. (: 27)

Um praticante habilidoso, portanto, é aquele que desenvolve por meio da prática regular um conjunto de habilidades corporificadas (*embodied skills*), “incorporated into the human organism through a process of development. Thus the differences we call cultural are themselves biological” (Ingold 2000: 292). Ou seja, na medida que transformam o corpo, “these skills are literally embodied, in the sense that their development entails specific modifications in neurology, musculature, and even in basic features of anatomy” (: 390). A *noção de prática* está relacionada não somente com um “fazer do corpo” mas com um “fazer corpo” por meio do uso habilidoso de “corpos sem órgãos” ou, nos termos nativos, “corpos sutis”. Essa feitura ou transformação se dá a partir do desenvolvimento de certas habilidades corporais – nos casos que apresentarei, utilizando os cinco elementos como instrumentos da prática – ao longo dos caminhos de vida dos praticantes. A transformação parece estar relacionada com uma expansão das potencialidades corporais da pessoa, a experiência com múltiplas dimensões corporais, e a ampliação do horizonte perceptivo pelo treino diligente da atenção.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo desse trabalho percorremos vários níveis de um mesmo fenômeno social: vimos, no início, como os eventos budistas se inscrevem nos circuitos das metrópoles e na imensa teia de transmissões, dispersões e desenvolvimentos do budismo tibetano no ocidente; vimos também como, em alguns desses eventos em particular, são articuladas técnicas do corpo e ensinamentos budistas por meio de um aprendizado intensivo com o que chamamos de corpos sutis; e, por fim, como esses corpos ou estruturas sutis implicam diferentes regimes de corporalidade, tanto ao longo da realização da prática quanto no próprio cotidiano dos praticantes.

Talvez caibam aqui duas breves considerações finais. Em primeiro lugar, a de que a prática, o fazer do corpo, ocupa o centro da mandala do conhecimento budista. É por meio dela que se desenvolvem os saberes e percepções da realidade como uma teia de fenômenos interdependentes e coemergentes. A experiência direta e a experimentação, são por isso o método por excelência dessas práticas – experiências do corpo, experimentos com o corpo, com corpos de variadas formas. As diferentes paisagens internas como “operadores perspectivantes” (Almeida 2013) da vontade, daqueles buscam e empreendem suas jornadas pelo caminho das aparências.

Se a vontade autoconsciente se vira contra a mente para elucidá-la, penetra camadas de ilusão sucessivas. Compreende a vontade, em primeiro lugar, a ilusão da relação entre mente e “corpo”. O “corpo” não passa de camada superior e inteiramente fictícia da mente, e a mente troca de corpo de acordo com as regras do *karma*, como o corpo troca de trajes. A segunda ilusão que é superada é aquela que diz respeito à individualidade da mente. A vontade descobre que a mente não passa de órgão superficial da grande roda mental que é o fundamento de todas as mentes. A mente individual é apenas uma manifestação passageira dessa roda fundamental, surgiu dela para dissolver-se nela. É ela apenas um fenômeno provocado pela rotação dessa roda, e essa rotação é regida pelas leis do *karma*. (Flusser 2008: 176).

Mas a prática não pode ser confinada ao final de semana de retiro ou às sentenças sumárias de um aprisionamento como objeto teórico, como um fenômeno em si mesmo. A prática, ao contrário, deve ser feita e refeita, repetida e cultivada até ser incorporada ao cotidiano do praticante, ou até atravessá-lo e efetivamente transformá-lo. Como demonstrou Bizerril acerca das práticas taoistas, “a mudança de

hábitos perceptivo-motores conduz a uma mudança de hábitos de pensamento” a partir da combinação de duas vias concorrentes:

a) a prática diária das técnicas, que levam anos até serem plenamente incorporadas, fazendo parte dos padrões habituais de percepção, postura e movimento; b) ouvir o mestre que, como narrador, reconta de várias formas as mesmas histórias. Neste movimento narrativo espiral vão se introduzindo novos elementos e, de tanto ouvir e praticar, a compreensão vai se aprofundando, em termos da sedimentação dos conhecimentos como experiência vivida e por lampejos de entendimento intuitivo (: 285).

Em segundo lugar, há a primazia do movimento. Desde o movimento errático ou determinado dos praticantes pela cidade, suas rotas e trajetórias espirituais, seus percursos por diferentes campos de prática, que também condicionou meus próprios deslocamentos por campos tão semelhantes quanto diferentes. Desde o movimento por lugares da cidade ao movimento do corpo ao longo das séries do ioga tibetano. Ou o movimento da mente pelas paisagens sutis com as quais conecta o corpo que repousa em silêncio à sua irrestrita potência criadora e luminosa. Como argumenta Ingold (2015):

precisamos de um entendimento diferente do movimento: não uma observação das superfícies duras de um mundo no qual tudo já está definido, mas uma emissão juntamente com as coisas nos processos mesmos de sua geração; não o *trans-porte* (carregar através) do ser completado, mas a *pro-dução* (levar adiante) do perpétuo devir (...) Banhado na luz, submerso no som e arrebatado em sentimento, o corpo senciante, ao mesmo tempo percebedor e produtor, traça os caminhos do devir do mundo no curso mesmo da contribuição para a sua contínua renovação (: 37-38)

Este corpo senciante é também continuamente montado pelo praticante ao longo do caminho da prática, persistentemente escavando ou esculpindo os fluxos de energias por linhas e traçados bem definidos. Como me diz um amigo, "quando se visualiza a energia correndo pelo corpo por varias vezes, ela começa a circular daquele jeito específico". Dizem os mestres que é a imaginação, a própria mente que estabelece as formas da energia e seu movimento. A mente é o corpo, vice-versa, ou ambos, ou nem um, nem outro.

Se o corpo é instrumento, sujeito da prática, veículo da experimentação, as experiências são a própria cola com que o praticante, este *bricoleur espiritual*, vai

conectando as partes do seu corpo, suas vivências e sensações – mas também as partes dos corpos de prática, do que ouve e do que lê, das possibilidades e das ofertas da metrópole. Vai trilhando caminho por circuitos e sendas que apontam para direções diferentes a cada situação. Um *bricoleur espiritual* pode colecionar técnicas corporais e narrativas cosmológicas com mais ou menos rigor que um filatelista, porém com uma *cola corporal* muito mais eficiente. Não é que as montagens, como aventamos, sejam possíveis por quê tudo foi comodificado e careça de continuidades, mas sim que a comodificação intensifica os processos de composição e montagens que a própria prática pretende restituir.

Esperamos ter podido delinear um panorama dos modos de subjetivação e transformação pessoal, com vistas a contribuir para a elaboração de uma reflexão sobre os *modos de composição corporal da espiritualidade*. Os corpos sutis, veículos da prática e do fazer dos praticantes, operam também como interfaces entre modalidades de prática e técnicas corporais, entre experiência e aprendizado, estabelecendo continuidades, variações, linhas de fuga e as paisagens do caminho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, M. W. B. Caipora e outros conflitos ontológicos. **Revista de Antropologia da UFSCAR**, v. 5, n. 1, p. 7–28, 2013.

ALVES, D. **Seres de Sonho: percursos religiosos e práticas espirituais num centro budista ao Sul do Brasil**, 2004. Universidade Federal do Rio Grande do Sul: Programa de Pós-Graduação em Antropologia Social (dissertação).

BAUMANN, M.; PREBISH, C. S. **Westward Dharma: Buddhism Beyond Asia**. University of California Press, 2002.

BENJAMIN, W. **Reflections: essays, aphorisms, autobiographical writings**. Schocken Books: New York, 1986.

BENJAMIN, W. **Magia e técnica, arte e política: ensaios sobre literatura e história da cultura (Obras escolhidas; v. 1)**. Ed. Brasiliense: São Paulo, 1994.

BIZERRIL, J. **O retorno à raiz: uma linhagem taoísta no Brasil**. São Paulo: Attar, 2007.

CARINI, C. E. La estructuración ritual del cuerpo, la experiencia y la intersubjetividad en la práctica del budismo zen argentino. **Religião & Sociedade: Rio de Janeiro**, v. 29, n. 1, p. 62–94, 2009. scielo. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-85872009000100004&nrm=iso>. .

CARNEIRO DA CUNHA, M. **Antropologia do Brasil: mito, história, etnicidade**. São Paulo: Editora Brasiliense, 1986.

CARNEIRO DA CUNHA, M. **Cultura com aspas: e outros ensaios**. São Paulo: Cosac Naify, 2009.

CARREIRA, J. Awakening in the Age of the Meta-Sangha. Disponível em: <<http://jeffcarreira.com/awakening-in-the-age-of-the-meta-sangha>>. Acesso em: 23/10/2016.

CARVALHO, J. J. DE. O Encontro de velhas e novas religiões: esboço de uma teoria dos estilos de espiritualidade. **Série Antropologia, UNB**, v. 131, 1992.

CHAOUL, M. A. Magical movements ('phrul 'khor): Ancient yogic practices in the Bon religion and contemporary medical perspectives. **ProQuest Dissertations and Theses**, 2006. Disponível em: <<http://search.proquest.com/docview/305271016?>>

accountid=14357%5Cnhttp://vs2ga4mq9g.search.serialssolutions.com/?
 ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info:ofi/enc:UTF-
 8&rft_id=info:sid/ProQuest+Dissertations+
 %26+Theses+Global&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:dissert>. .

COMERFORD, J. C. As reuniões em um assentamento rural como rituais. In: R. (orgs. . COSTA, L.F.C; FLEXOR, G; SANTOS (Org.); **Mundo Rural Brasileiro. Ensaios interdisciplinares**, 2008. Mauad X-EDUR, Seropédica-RJ.

CSORDAS, T. **Corpo/Significado/Cura**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2008.

DELEUZE, G.; GUATTARI, F. **Mil platôs Vol. 3**. São Paulo: Editora 34, 2000.

EVANS-PRITCHARD, E. E. **Bruxaria, oráculos e magia entre os Azande**. Rio de Janeiro: Zahar, 2005.

FAVRET-SAADA, J. “Ser afetado”. **Cadernos de campo**, v. 13, p. 155–161, 2005.

FLUSSER, V. **A História do Diabo**. São Paulo: Annablume, 2008.

FOUCAULT, M. **Microfísica do Poder**. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1979.

FOUCAULT, M. **História da sexualidade, 3: O cuidado de si**. Rio de Janeiro: Edições Graal, 2007.

FOUCAULT, M.; MARTIN, L. H.; GUTMAN, H.; HUTTON, P. H. **Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault**. University of Massachusetts Press, 1988.

GRIEVE, G. P. Virtual Buddhist Monk Robes: Cyborgs, Gender, and the Self-Fashioning of a Mindful Second Life Resident. **Material Religions**, 2016. Disponível em: <<https://materialreligions.blogspot.com.br/2016/02/virtual-buddhist-monk-robres-cyborgs.html>>. .

HANNERZ, U. Being There... and There... and There! Reflections on Multi-Site Ethnography. **Ethnography**, v. 4, n. 2, p. 201–216, 2003.

INGOLD, T. **The Perception of the Environment: Essays on Livelihood, Dwelling and Skill**. London: Routledge, 2000.

INGOLD, T. **Lines: A Brief History**. Routledge, 2007.

INGOLD, T. Anthropology is not ethnography. **Proceedings of the British Academy**, v. 154, p. 69–92, 2008.

INGOLD, T. Da transmissão de representações à educação da atenção. **Porto Alegre: Educação**, v. 33, n. 1, p. 6–25, 2010.

INGOLD, T. **Being alive: essays on movement, knowledge and description**. London: Routledge, 2011.

INGOLD, T. That's enough about ethnography! **HAU: Journal of Ethnographic Theory**, v. 4, n. 1, p. 383, 2014. HAU, Journal of Ethnographic Theory. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.14318/hau4.1.021>>. .

INGOLD, T. **Estar Vivo: ensaios movimento, conhecimento e descrição**. Editora Vozes: São Paulo, 2015.

JOFFE, B. Secrets of the Sex Magic Space Lamas Revealed! Tibetan Buddhist Aliens and Religious Syncretism. Disponível em: <<http://savageminds.org/2015/10/23/secrets-of-the-sex-magic-space-lamas-revealed-tibetan-buddhist-aliens-and-religious-syncretism/>>. .

LATOUR, B. **Reagregando o Social: uma introdução à Teoria do Ator-Rede**. Trad. Gilson César Cardoso de Sousa. Salvador/Bauru: Edufba/Edusc., 2012.

LAU, K. Yoga and T'ai Chi. **New Age Capitalism: making money east of Eden**, 2000. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

LOPEZ, D. **Curators of the Buddha: The Study of Buddhism Under Colonialism**. University of Chicago Press, 1995.

MAGNANI, J. G. C. **Mystica Urbe: Um estudo antropológico sobre o circuito neo-esotérico na metrópole**. São Paulo: Studio Nobel, 1999.

MALIOWSKI, B. **Os Argonautas do Pacífico Ocidental**. São Paulo: Abril Cultural, 1978.

MALUF, S. Os Filhos de Aquário no País dos Terreiros: Novas Vivências Espirituais no Sul do Brasil. **Ciencias Sociales y Religión/Ciências Sociais e Religião, Porto Alegre**, v. 5, n. 5, p. 153–171, 2003.

MALUF, S. Da mente ao corpo? A centralidade do corpo nas culturas da Nova Era. **Ilha Revista de Antropologia, Florianópolis**, v. 7, n. 1,2, p. 147–161, 2005.

MARCUS, G. Ethnography in/of the World System: The Emergence of Multi-Sited Ethnography. **Annual Review of Anthropology**, v. 24, p. 95–117, 1995.

NINA, A. C. L. **Ventos da Impermanência: um estudo sobre a resignificação do budismo tibetano no contexto da diáspora**. São Paulo: Edusp, 2006.

NORBU, C. N. **Yantra Yoga: The Tibetan Yoga of Movement**. Shambhala Publications, Incorporated, 2008.

POWERS, J. **Introduction to Tibetan Buddhism**. Ithaca: Snow Lion Publications, 2007.

RINPOCHE, C. T. **Portões da Prática Budista: ensinamentos essenciais de um lama tibetano**. Três Coroas: Makara, 2010.

RINPOCHE, S. **O Livro Tibetano do Nascer e do Morrer**. São Paulo: Palas Athena., 2014.

RINPOCHE, T. W. **A cura através da forma, da energia e da luz: os cinco elementos no Xamanismo, no Tantra e no Dzogchen do Tibete**. São Paulo: Editora Pensamento, 2005.

RINPOCHE, T. W. **Os yogas tibetanos do sonho e do sono**. São Paulo: Devir, 2010.

SAHLINS, M. O “pessimismo sentimental” e a experiência etnográfica: por que a cultura não é um “objeto” em via de extinção (parte I). **Mana**, v. 3, p. 41–73, 1997a. scielo. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-93131997000100002&nrm=iso>. .

SAHLINS, M. O “pessimismo sentimental” e a experiência etnográfica: por que a cultura não é um “objeto” em via de extinção (parte II). **Mana**, v. 3, p. 103–150, 1997b. scielo. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-93131997000200004&nrm=iso>. .

SAID, E. **Orientalismo: o oriente como invenção do ocidente**. São Paulo: Companhia das Letras, 1990.

SAMTEN, L. P. **A Jóia dos Desejos**. São Paulo: Peirópolis, 2001.

SAMTEN, L. P. **A Roda da Vida como caminho para a lucidez**. Teresópolis: São Paulo: Peirópolis, 2010.

SCHEPER-HUGHES, N. Bodies for Sale - Whole or in Parts. **Body & Society**, v. 7, n. 2–3, p. 1–8, 2001. Disponível em: <<http://bod.sagepub.com/cgi/doi/10.1177/1357034X0100700201>>. .

SCHEPER-HUGHES, N.; LOCK, M. M. The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology. **Medical Anthropology Quarterly**, v. 1, n. 1, p. 6–41, 1987. [American Anthropological Association, Wiley]. Disponível em: <<http://www.jstor.org/stable/648769>>. .

SIGNER E CRUZ, J. **Do eu ao não-eu: um estudo sobre os relatos dos efeitos da experiência do estado de rigpa (clara luz) segundo a tradição budista tibetana**. 2008. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

TAUSSIG, M. **The Nervous System**. Routledge: New York, 1992.

TAUSSIG, M. **Mimesis and Alterity: A particular history of the senses**. London: Routledge, 1993.

THOMAS, J. B. The Buddhist Virtues of Raging Lust and Crass Materialism in Contemporary Japan. **Material Religion**, v. 11, n. 4, p. 485–506, 2015. Disponível em: <<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17432200.2015.1103476>>. .

TRUNGPA, C. **Além do Materialismo Espiritual**. Teresópolis: Lúcida Letra, 2016.

USARSKI, F. A mercantilização do dharma como desafio para a pesquisa sobre o budismo no Brasil -- reflexões sistemáticas. In: M. A. V. D. P. (orgs.) (Org.); **Religião e Consumo: relações e discernimentos**. p.165–183, 2012. São Paulo: Paulinas.

Disponível em:

<https://www.academia.edu/15309135/A_mercantiliza%C3%A7%C3%A3o_do_dharma_como_desafio_para_a_pesquisa_sobre_o_Budismo_no_Brasil_reflex%C3%B5es_sistem%C3%A1ticas>. .

VIVEIROS DE CASTRO, E. Os pronomes cosmológicos e o perspectivismo ameríndio. **Mana**, v. 2, p. 115–144, 1996. scielo. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-93131996000200005&nrm=iso>. .

VIVEIROS DE CASTRO, E. **Metafísicas Canibais**. São Paulo: Cosac Naify, 2015.

WACQUANT, L. **Corpo e Alma**. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2002.

WAGNER, R. **A invenção da cultura**. São Paulo: Cosac Naify, 2010.

WALLACE, B. A. **Aquietando a mente: ensinamentos sobre shamatha, segunda a Essência Vajra de Dūdjom Lingpa**. Lúcida Letra, 2014.

WILSON, B. **New Religious Movements: Challenge and Response**. Routledge: New York, 1999.